



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Fotbal jako volnočasová aktivita pro děti předškolního věku v Bílém Kostele nad Nisou

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Martin Galbavý**
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Petr Urbánek, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



Football like a free-time activity for preschool children in Bílý Kostel nad Nisou

Bachelor thesis

Study programme: B7505 – Education in Leisure Time
Study branch: 7505R004 – Education in Leisure Time
Author: **Martin Galbavý**
Supervisor: doc. PaedDr. Petr Urbánek, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martin Galbavý**
Osobní číslo: **P12000079**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Fotbal jako volnočasová aktivita pro děti předškolního věku
v Bílém Kostele nad Nisou**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavní cíl:

Vypracování metodického plánu pro vedení fotbalového tréninku dětí předškolního věku; realizace a zhodnocení úvodního "trenérského" měsíce.

Požadavky:

Vedení fotbalového oddílu.

Pravidelné konzultace.

Zorientovat se v literatuře k danému tématu.

Student vytvoří metodický plán.

Student navrhne, zrealizuje a zhodnotí měsíční trenérský plán.

Metody:

Rešerše literatury

Pozorování

Rozhovory

Dotazníky pro rodiče

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

PRÚCHA, J.; KOŤÁTKOVÁ, S. Předškolní pedagogika. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VALENTA, J. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: AISIS, 2006. ISBN 80-239-4908-X

VOTÍK, J. Fotbalová cvičení a hry. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3576-4.

VOTÍK, J.; ZALABÁK, J. Fotbalový trenér: Základní průvodce tréninkem. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3982-3.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PaedDr. Petr Urbánek, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **7. dubna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. prosince 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2014

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Nejprve bych chtěl poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce, panu doc. PaedDr. Petru Urbánkovi za vstřícnost a poskytnutí důležitých informací při psaní bakalářské práce.

Velké poděkování patří klubu TJ Tatran Bílý Kostel a hlavně všem trenérům za ochotu při poskytování užitečných rad.

V poslední řadě bych chtěl poděkovat všem těm, kteří se jakýmkoliv způsobem podíleli na pomoci při psaní bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce s názvem *Fotbal jako volnočasová aktivita pro děti v předškolním věku v Bílém Kostele nad Nisou* se zaměřuje na trénování mladší přípravky, tzn. děti ve věku 4-7 let. Cílem práce je pomoci začínajícím trenérům s vytvářením tréninkových jednotek. Práce také může sloužit jako inspirace zkušenějším trenérům.

Teoretická část práce se zabývá věkovými zvláštnostmi dětí v předškolním věku a stručnou historií fotbalu.

Praktická část se zaměřuje na vytváření konkrétních příkladů tréninkových jednotek pro mladší přípravku. Tréninky jsou postaveny pro úplné začátečníky, tak, aby splňovaly zásady jmenované v teoretické části práce.

Klíčová slova

Fotbal, předškolní věk, volný čas, mladší příprava

Annotation

Bachelor thesis called Football like a free-time activity for a preschool children in Bílý Kostel nad Nisou has focused on the training of junior preparatory course, it means training of children 4 - 7 years old. The goal of this thesis is helping to novice trainers with creation of their training units. Thesis could be also inspiration for experienced trainers.

Theoretical part handles with age-specific of preschool age and with brief football history as well.

Practical part focuses on design of specific examples and training units for junior preparatory course. Praktická část se zaměřuje na vytváření konkrétních příkladů tréninkových jednotek pro mladší přípravku. Trainings are composed for beginners and based of following up rules and principles from theoretical part of this thesis.

Keywords

Football, preschool age, leisure, junior preparatory course

Obsah

Seznam tabulek	11
Úvod.....	12
Cíl.....	12
1. Teorie fotbalu.....	13
1.1. Charakteristika fotbalu	13
1.2. Historie fotbalu	13
1.3. Systém soutěží v České republice	15
1.4. Dělení fotbalových kategorií v České republice podle věku.....	16
1.5. Mladší fotbalová příprava.....	16
2. Fotbal pro děti	17
2.1. Vymezení věkové skupiny.....	17
2.1.1. Psychomotorický vývoj	17
2.1.2. Kognitivní vývoj	18
2.1.3. Psychosociální vývoj	21
2.1.4. Emoční vývoj	24
2.2. Vybrané aspekty pohybových aktivit dětí předškolního věku.....	26
2.2.1. Pohybové schopnosti	26
3. Fotbalová příprava dětí předškolního věku	27
3.1. Osobnost trenéra	27
3.2. Rozdíly mezi tréninkem mládeže a dospělých	29
3.3. Didaktické formy	30
3.3.1. Metodicko-organizační formy	31

3.3.2. Sociálně-interakční formy.....	32
3.3.3. Příprava tréninkové jednotky.....	34
3.3.4. Organizační formy	35
4. Příklady tréninkových jednotek dětí předškolního věku	36
Zhodnocení trenérského plánu.....	57
Závěr	58
Seznam použitých zdrojů.....	59
Odborná literatura	59
Seznam zdrojů z internetu.....	60
Odborné časopisy.....	60

Seznam tabulek

Tabulka 1: Systém soutěží v České republice	15
Tabulka 2: Dělení fotbalových kategorií podle věku.....	16
Tabulka 3: Rozdíl mezi tréninkem mládeže a dospělých	30

Úvod

Ve své práci bych se rád zaměřil na jeden z nejrozšířenějších kolektivních sportů světa. Bez pochyb každý z nás vzal někdy do rukou míč a zkoušel hrát fotbal. Nejen pro jeho jednoduchost a zábavnost se stal velmi oblíbeným sportem. Pro mnohé z nás fotbal není jen hra, je to i životní styl, který nás může velmi ovlivnit. Je to cesta, která nás může dovést až na vrchol. Abychom se k němu dostali, je zapotřebí talent a roky tvrdé práce. Každá cesta má i svého průvodce, bez kterého bychom se nikam nedostali. V tomto případě je to trenér, který nám podává pomocnou ruku. Je-li to dobrý trenér, nikdy nemůžeme z cesty sejít. Pomáhá nám překonávat nástrahy, překážky a je naší oporou. Kdo je to ale dobrý trenér? Jak ho poznáme? Jaká kritéria musí splňovat? Jak se stát dobrým trenérem? To jsou otázky, které jsem si kladl, když mi bylo nabídnuto trénovat mladší fotbalovou přípravku v našem městě. Napadlo mě: „Trénovat začínající fotbalisty přece není jen tak.“. Proto jsem se o tuto problematiku začal více zajímat. Sbíral jsem zkušenosti, vzdělával se a výsledkem je tato bakalářská práce. Mým cílem je přiblížení této problematiky nejen všem začínajícím trenérům, ale také rodičům. Má práce obsahuje tréninkový plán pro trenéry, kteří ještě nemají dostatečně dlouhou praxi. Dále uvádí správné zásady práce s nejmladšími fotbalisty. Ne každý se může stát trenérem přípravek. Je to práce, jejíž výsledky jsou vidět až s mnohoročním odstupem. Jedno je však jasné. Každý trenér by měl mít na zřeteli, že svým svěřencům může ovlivnit celý život a to by ho mělo zavazovat k tomu, aby se snažil být co nejlepším.

Cíl

Prvořadým cílem této práce je za pomoci prostudované literatury a vlastních zkušeností vypracovat úvodní měsíční trenérský plán, který bude pomáhat nezkušeným trenérům mladších přípravek. Druhým cílem práce je ukázat veřejnosti, že trénování mladší přípravy není tak jednoduché jak se na první pohled zdá a že každá činnost, každá hra, má svůj účel.

1. Teorie fotbalu

1.1. Charakteristika fotbalu

Fotbal, též kopaná, je kolektivní míčová hra, která je nejpopulárnějším kolektivním sportem na světě. Fotbal hrají dvě družstva po jedenácti hráčích. Hraje se nejčastěji na travnatém obdélníkovém hřišti s dvěma brankami. Cílem družstva je dát více gólů než soupeř. Gólu, branky, je dosaženo tehdy, když míč přejde brankovou čáru mezi tyčemi branky celým objemem. Fotbal se hraje hlavně nohama, jak už plyne z překladu samotného názvu sportu – foot = noha, ball = míč. K hraní mohou ale hráči používat libovolné části těla kromě rukou a paží, s výjimkou brankáře. Ten má odlišný dres a ve vymezeném prostoru, přesněji v prostoru velkého vápna, může hrát i rukama. Na hru dohlíží rozhodčí, který se pohybuje na hrací ploše mezi hráči. Je vybaven píšťalkou, kterou signalizuje zahájení a přerušení hry. Přerušení jsou způsobena porušením pravidel (např. hráč zahraje rukou). Hraje se celkem devadesát minut hrubého času s patnáctiminutovou přestávkou v polovině, po které si soupeři mění poloviny hřiště.

1.2. Historie fotbalu

První zprávy o fotbale jsou z období asi 3000 let př. n. l. (Čína, Řecko, Řím, Májové, Aztékové atd.). Ve středověku první zprávy pocházejí z Francie, Itálie, ale především z Anglie (dekret z roku 1313 zakazuje fotbal, tedy jeho tehdejší podobu – boj o míč s cílem dopravit jej do některé městské brány).

Pro přelom 18. a 19. století v Anglii je charakteristický vznik a následně značný rozvoj „novodobého“ fotbalu. Původní pravidla vznikla již v roce 1840. Nejstarší fotbalovou soutěží je Anglický pohár (rok 1871). Z Anglie se fotbal šířil do celé Evropy a následně do celého světa. V roce 1904 byla založena Mezinárodní fotbalová federace FIFA. V roce 1930 se v Uruguayi konalo první MS.

V Čechách a na Moravě se fotbal začal hrát koncem 19. století v cyklistických a veslařských klubech. Dále ve studentských kroužcích. V roce 1901 vznikl Český fotbalový svaz, v roce 1922 byla založena a přijata na člena FIFA Československá asociace fotbalu. Ta ovšem roku 1993 zanikla a vrcholným fotbalovým orgánem se stal Českomoravský fotbalový svaz, dnes již Fotbalová asociace České republiky (FAČR).

Nejvýznamnější úspěchy Československého fotbalu:

1934 – 2. místo na MS v Itálii

1962 – 2. místo na MS v Chile

1964 – 2. místo na OH v Japonsku

1976 – 1. místo na ME v Jugoslávii

1980 – 1. místo na OH v Moskvě

1980 – 3. místo na ME v Itálii

Český fotbal samostatně dosáhl od roku 1993 těchto úspěchů:

1996 – 2. místo na ME v Anglii

2000 – 2. místo na ME na Slovensku – U21

2001 – 2. místo na ME ve Finsku – U19

2002 – 1. místo na ME ve Švýcarsku – U21

2004 – 3. místo na ME v Portugalsku

2007 – 2. místo na MS v Kanadě – U20

2011 – 3. místo na ME v Dánsku – U21

2011 – 2. místo na ME v Rumunsku – U19

(Votík, Zalabák 2011)

1.3. Systém soutěží v České republice

Soutěže mužských fotbalových klubů v Česku jsou rozděleny do několika úrovní. Na nejvyšší úrovni jsou celostátní profesionální soutěže (1. a 2. liga), na nejnižší úrovni jsou III. a IV. třídy organizovány regionálně okresními fotbalovými svazy.

	Soutěže řízené FAČR (profesionální)				
1.	1. Synot liga				
2.	Fotbalová národní liga				
	Soutěže řízené řídicí komisí pro Čechy			Soutěže řízené řídicí komisí pro Moravu	
3.	Česká fotbalová liga			Moravskoslezská fotbalová liga	
4.	Divize A	Divize B	Divize C	Divize D	Divize E
	Soutěže řízené krajskými fotbalovými svazy a Pražským fotbalovým svazem				
5.	Krajské přebory a Pražský přebor				
6.	Fotbalové I. A třídy				
7.	Fotbalové I. B třídy				
	Soutěže řízené okresními fotbalovými svazy a v Praze Pražským fotbalovým svazem				
8.	II. třídy (okresní přebory) a Pražská II. třída				
9.	III. třídy				
10.	IV. třídy (není ve všech okresech)				

Tabulka 1: Systém soutěží v České republice

1.4. Dělení fotbalových kategorií v České republice podle věku

Oficiálně může být hráč zařazen do soutěží nejdříve v den, kdy dovrší 5 let. Jelikož je ale talent třeba rozvíjet co nejdříve, pořádají se turnaje tzv. „předpřípravky“, kde hráči nemusejí být registrovaní, tudíž mohou hrát i dříve, než v 5 letech.

Přípravka	
Mladší přípravka 5-8 let	Starší přípravka 9-10 let
Žáci	
Mladší žáci 11-12 let	Starší žáci 13-14 let
Dorost	
Mladší dorost 15-16 let	Starší dorost 17-18 let
Juniorská liga – do 21 let	
Soutěže dospělých	

Tabulka 2: Dělení fotbalových kategorií podle věku

1.5. Mladší fotbalová přípravka

Tato kategorie je specifická tím, že většina hráčů je individuálně orientovaná, týmová spolupráce téměř neexistuje, a také tím, že zde nejsou patrné rozdíly mezi pohlavími. V této nejmladší kategorii jsou hráči schopni soustředit se jen velmi krátkou dobu. Pochopí jen jednoduchá, stručně a rychle vysvětlená pravidla. Ukázka je lepší, než dlouhé vysvětlování. Potřebují hodně trpělivého trenéra. Často ztrácí pozornost kvůli jiným podnětům (např. letí letadlo, letí motýl, leze brouk). Hráči mají bezděčnou pozornost. Hráči jsou v tomto věku hodně zranitelní nadávkami či výčitkami, proto je nutno hodně povzbuzovat a chválit. Snažíme se do většiny činností přidat míč. Na jednom fotbalovém turnaji jsem zaslechl otce: „Nepřihrávej míč, dokud ti není 11, ať si říká trenér, co chce!“ I když je to extrémní názor, na této myšlence něco je. Kdy jindy si má dítě osvojovat schopnost rozhodování, nápaditosti, než v dobách, kdy nejde o výsledek. Individualitu dítěte podporuje také to, že v mladší přípravce nepěstujeme posty, maximálně tvar (trojúhelník, čtverec). V této kategorii by se hráč měl naučit vést míč, zpracovat míč a měl by mít základy střelby. Většina činností jsou hry s míčem a

průpravné hry. **Hlavním cílem je individuálně rozvíjet hráče ale hlavně se u toho bavit.**

2. Fotbal pro děti

2.1. Vymezení věkové skupiny

„Práce s touto věkovou kategorií dětí znamená rozdat se v každé chvíli tréninku“ (Brůna a kol., 2007).

V této bakalářské práci se budu zabývat dětmi v předškolním věku. Konkrétněji dětmi ve věku od 3 do 6 let. Období předškolního věku, často označováno také jako „první období vzdoru“ nebo „věk otázek“, je pro dítě velmi důležitým obdobím. V tomto období dítě prochází několika změnami. Jedná se o změny psychosociální a fyzické. Dítě se v tomto věku poprvé odpoutává od rodiny a to při nástupu do mateřské školy. Období předškolního věku je ukončeno nástupem do základní školy. Wedlichová dělí psychický vývoj do čtyř oblastí. Psychomotorický vývoj, kognitivní vývoj, psychosociální vývoj a emoční vývoj (2010).

2.1.1. Psychomotorický vývoj

Psychomotorický vývoj u dětí v předškolním věku bychom mohly označit jako stálé zdokonalování, zlepšování kvality pohybové koordinace, hbitosti a elegance pohybů, které jsou stále přesnější, účelnější plynulejší (Wedlichová 2010).

K první výrazné proměně dochází kolem 5. roku. Dítěti se prodlužují dolní i horní končetiny, mění se tvar trupu, dítě roste do výšky, rozvíjí se svalstvo. Z období „baculatosti“ se dítě dostává do období „vytáhlosti“. Probíhá osifikace kostry, kosti jsou velice pružné. Osifikace se dovršuje kolem šestého roku osifikací zápěstních kůstek, což má velký význam pro rozvoj jemné motoriky. Rozvíjí se podélná a příčná klenba nohy. Objevují se nápadné pohlavní rozdíly. Rozšiřují se ramena a srdce se až třikrát zvětší. Začíná se vyhraňovat lateralita. Dítě má velkou potřebu pohybu, proto by rodiče neměli dělat věci za něj. Na základě pohybových schopností rozvíjíme motorické dovednosti od jednoduchých po složité. Pohyb posiluje správný růst, vývoj svalů a kostí. Velice důležitý je správný vzor, pokud se dítě naučí pohyb špatně, velmi složitě se přeučuje. Děti zvládají jízdu na kole, drobné pracovní činnosti, i základní sebeobsluhu. Dítě se zaměřuje na hru s míči, modelování a stavebnice. Jemnou motoriku rozvíjí také v kresbě (Brůna a spol. 2006).

Fotbal, či jakýkoliv sport nám u dětí pomáhá rozvíjet psychomotoriku. Stačí jen chtít a zařadit správné hry. Snažíme se proto využívat různé psychomotorické hry. Hry výrazně napomáhají dětem k jejich rozvoji. Velký důraz by měl být také na tvorbu či rozvoj týmu, stmelování týmu nebo budování týmové spolupráce, případně zlepšování komunikace.

Kresba je pro dítě nesmírně důležitá, odráží se v ní rozumový růst dítěte. Dětská kresba se neřídí skutečností, ale představou. Dítě v kresbě zobrazuje realitu tak, jak ji chápe. Zpočátku jde do čmáranice, postupem času však přibývá detailů. Při srovnání kresby lidské postavy tříletého dítěte, pětiletého dítěte a dítěte před nástupem do školy, jsou zřetelné kresebné pokroky. Tříleté dítě nakreslí hlavonožce, pětileté dítě nakreslí hlavu, trup, a končetiny, a předškolní dítě se zabývá detaily (Vágnerová 2000).

2.1.2. Kognitivní vývoj

Do kognitivního vývoje patří několik poznávacích procesů. Těmi jsou vnímání, paměť, fantazie, pozornost, myšlení a řeč.

Vnímání je pro dítě předškolního věku jeden z nejdůležitějších poznávacích procesů. Dítě je schopno lépe vnímat detaily. Roste schopnost bezděčného zapamatování a učení. Dítě v tomto věku už dokáže vnímat cílevědoměji a soustředěněji. Začíná záměrně pozorovat život a dění kolem sebe. V oblasti zrakového vnímání se rozvíjí vnímání barev, figury a pozadí. Dítě už zvládne vnímat část, nebo celek. Zdokonalují se oční pohyby. Vnímání času se rozvíjí velmi pomalu. Předškolní dítě žije přítomností. Dítě vnímá čas podle pravidelných událostí a aktivit, které ho obklopují. Čím je časový úsek delší, tím je pro dítě složitější vytvořit si představu o jeho trvání. Z hlediska sluchového vnímání dochází v předškolním věku ke kvalitnějšímu rozlišování zvuků. Dochází ke zdokonalování záměrného naslouchání. Rozvíjí se vnímání rytmu. Sluchové vnímání je velmi důležité při rozvoji řeči a slovní zásoby.

Z hlediska rozvoje vnímání času je u kategorie mladších přípravek fotbale velmi důležitá dochvilnost. Jak již bylo zmíněno, děti vnímají čas podle pravidelných událostí a aktivit. Je snad naší povinností pomoci dětem, aby se v čase neztráceli kvůli trenérské nedochvilnosti, nezodpovědnosti. Při tréninku ale nepomáháme jen rozvoji vnímání času, výrazně také pomáháme vnímání prostoru. Dítě musí sledovat co se děje kolem něj. Fotbal, celkově jakákoliv skupina dětí či dospělých, pomáhá dětem vnímat okolí. Hráč musí vnímat například to, kde má jeho tým branku, jaké mají spoluhráči dresy, kde

má spoluhráče, kde se pohybuje míč, kde se pohybuje on sám. K tomu všemu nám fotbal napomáhá.

Paměť předškolního dítěte se vyznačuje obrazností, citovostí a živelností. Zapamatování se mění z bezděčného na úmyslné. Paměťové procesy se uskutečňují mechanicky. Logická paměť je potřeba hodně rozvíjet. Roste rozsah paměti a s ním se rozvíjí také trvalost paměti. Kapacita pracovní paměti roste s věkem. Pokud bychom ji měřili počtem nezávislých jednotek, například čísel, roste v průměru o jednotku za rok. Tříleté dítě si dovede zapamatovat dvě čísla, čtyřleté dítě tři čísla, a pětileté dítě řadu čtyř čísel. Předškolní děti si zapamatují víc, když mohou využívat logických souvislostí (Vágnerová 2000).

Ve fotbale rozvíjíme paměť hlavně při hrách. Hráči si musí zapamatovat různá pravidla. Paměť ale rozvíjíme také při různých překážkových dráhách, nebo koordinačních cvičeních.

Fantazie je velice živá, projevuje se především ve hrách, kresbě, zálibě, ale také v řeči. Děti často upravují realitu podle sebe tak, aby pro ně byla přijatelná a srozumitelná. Dítě má přirozený sklon k personifikaci, přenášení vlastností živé bytosti na neživé věci, či pojmy. Proto se mluví v tomto věku o magickém myšlení. Dítě vymýšlí příběhy a začíná tvořit děje. Fantazie má v tomto období harmonizující význam. Je nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu (Wedlichová 2010).

Protože v kategorii mladších přípravek podporujeme spontánní pohyb, automaticky rozvíjíme také fantazii. Je na každém, co s míčem bude dělat. Fantazii ale nejvíce rozvíjíme při hrách.

Pozornost je nestálá, neúmyslná. Dítě se nedokáže plně soustředit, proto musí být jeho činnosti pestré a během krátké doby je třeba měnit větší počet činností. Pozornost můžeme rozvíjet pomocí her a cvičení. Pozornost závisí na věku, temperamentových vlastnostech a druhu činnosti (Brůna a spol. 2006).

Při fotbalovém tréninku hráči musí být pozorní, ať už při vysvětlování nových pravidel (u kategorie mladších přípravek však velmi jednoduchých a stručných), nebo u jakékoliv hry, či jakémkoliv pohybu. Předcházejí tak možnému zranění. Nejvíce však pozornost rozvíjíme, tak jako všechny poznávací procesy, při hře. Existuje nespočetné množství her rozvíjející pozornost.

Pro **myšlení** je v předškolním věku typická konkrétnost, názornost. Dítě nedokáže myšlením zpracovat něco, k čemu nemá dostatek smyslových údajů. V předškolním období dochází k plnému rozvinutí názorného intuitivního myšlení, které je typické pro takzvané předoperační stadium. Dítě začíná uvažovat v pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podobností. Typickým znakem myšlení předškolních dětí je jeho útržkovitost, nekoordinovanost, nepropojenost. Chybí komplexní přístup, dítě si většinou všimne jen jedné vlastnosti objektu. Myšlení je egocentrické, dítě je středem vlastního světa. Dítě má tendenci upravovat si realitu tak, aby pro něj byla srozumitelná a přijatelná. Dítě má sklon předčasně zobecňovat, závěr vyvozuje z nedostatečného množství případů, často z jediné zkušenosti. Myšlení na tomto vývojovém stupni se řídí plně názorným poznáním, a ne logickými operacemi. Jde o předoperační myšlení (Wedlichová 2010).

Ve fotbale to znamená, že dítě chápe to, co je mu názorně předvedeno. Snažíme se o to, aby názorné poznání, bylo logicky pochopeno. Nejlépe rozvíjíme opět při hře. Například: Proč nepřihraji hráči, který je „obsazený“? Protože to by znamenalo ztrátu míče. Snažíme se rozvíjet správnost rozhodování.

V těsném spojení s myšlením se u dítěte rozvíjí také **řeč**. Prudký rozvoj řeči se u dítěte projevuje velkým zájmem o řečové rozhovory. Děti se učí mluvit prostřednictvím nápodoby verbálního projevu dospělých lidí, s nimiž žijí a komunikují. Nápodoba řeči má selektivní charakter. Nápodobou a rozhovory se děti učí i gramatická pravidla. Otázky typu „proč“ a „jak“ mají význam nejenom pro rozvoj správného vyjadřování. Dítě se takto učí chápat komplexnější vztahy mezi objekty a zároveň i užívat příslušné slovní výrazy – příslovce, spojky, předložky... Tříleté dítě má nedokonalou výslovnost. Před koncem třetího roku se začínají většinou objevovat i souvětí podřadná, umí zpravidla nějaké říkanky. Čtyřleté dítě začíná mluvit v delších a složitějších větách, později i v souvětích. Ve čtyřech letech dovedou správně užívat budoucí čas. (Vágnerová 2000) Z hlediska rozvoje poznávacích procesů je významnou složkou řečového vývoje egocentrická řeč, která není primárně určena pro jinou osobu a bývá spojena s myšlením. Egocentrická řeč později přechází na úroveň vnitřní řeči. Rozvoj schopnosti účinně užívat řeč k regulaci svého chování je důležitý pokrok dítěte v předškolním období. Podle A. R. Lurji teprve od tří let je dítě schopno řídit své chování podle slovní instrukce, zprvu tak, že ji nahlas opakuje, později (od čtyř až pěti let) už podle vnitřní řeči, bez hlasitého vyjadřování svých záměrů. Do vstupu do školy

by dítě mělo zvládnout řeč po stránce obsahové i formální tak, aby mu sloužila jako skutečný nástroj dorozumění, komunikace, i poznávání. Řeč se rozvíjí v těsné spojitosti s myšlením. Není to však jednoduchý mechanický vztah. Oba procesy se navzájem doplňují, ale v každém uplatňují i vlastní zákonitosti. Řeč pomáhá tvořit pojmy a ostatní logické formy myšlení. Bez ní by nebylo možné dosáhnout nejvyšší úrovně myšlení, pochopení a tvoření abstraktních pojmů. A naopak i rozvíjející se myšlení se odráží ve vyšší úrovni řeči. Shrneme-li to, zjistíme, že bez myšlení není možná řeč, a bez řeči zase myšlení (Wedlichová 2010).

Komunikace je ve fotbale důležitá v jakémkoliv věku, o důvod více začít ji rozvíjet co nejdříve. Bez komunikace se jen špatně spolupracuje. Hráči musí komunikovat nejen mezi sebou, ale také s trenérem, proto na hráče neustále mluvíme.

2.1.3. Psychosociální vývoj

Wedlichová **socializaci** definuje takto: *Jde o postupné začleňování jedince do společnosti prostřednictvím nápodoby a identifikace; součástí socializace je přijetí základních etických a právních norem dané společnosti.* Socializace předškolního dítěte probíhá i mimo rámec rodiny, nejbližšího prostředí příbuzných a známých. (2010)

Vágnerová tuto fázi označuje jako fázi přesahu rodiny. Předškolní věk je třeba chápat jako období přípravy na život ve společnosti, a to z širšího hlediska, než je pouze bezprostředně navazující vstup do školy. Základní způsoby sociálního chování si dítě osvojuje v rodině. Naučí se zde komunikovat, vnímat projevy jiných lidí, chápat je, vcítit se do jejich nálady, respektovat jejich potřeby, ale i ovládat vlastní emoce, uplatňovat vlastní názory a přesvědčení. Naučené sociální dovednosti potom dítě používá jinde, v kontaktu s cizími lidmi, i vrstevníky (Vágnerová 2000).

Součástí obrazu světa, který dítě vnímá a v němž se začíná orientovat, jsou i aktivity jiných lidí, které je zaujmou natolik, že je zkusí napodobit. Čím častěji dítě dané chování vidí, a čím významnější je osoba, která se takto chová, tím atraktivnější je pro dítě určité chování, a tím má větší tendenci chování opakovat. Specifickou formou napodobování je identifikace. Identifikace znamená ztotožnit se s někým a chovat se stejně jako on. Tendence k identifikaci souvisí s potřebou dítěte, neztratit vazbu s citově významnou osobou. Rodiče pro předškolní dítě představují ideál, jemuž se chce podobat, a s nímž se identifikuje. Pojem socializace zahrnuje tři vývojové aspekty.

Vývoj sociální reaktivity, vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací a osvojení sociálních rolí.

Vývoj sociální reaktivity znamená vývoj a budování emočních vztahů k lidem ve svém okolí, ale také k sobě. V předškolním věku se dítě učí žádoucím vzorcům chování. Především jde o rozvoj prosociálního chování, které lze charakterizovat jako chování prospěšné lidem v okolí, bez očekávání zisku. Jeho rozvoj souvisí s dosažením určitého stupně empatie, se schopností ovládnutí agresivity a vlastních aktuálních potřeb. Aby se u dítěte rozvíjelo prosociální chování, musí mít určité předpoklady. Prvním z předpokladů je uspokojení dětské potřeby jistoty a bezpečí. Předškolní děti, které získaly základní pocit důvěry v život, nahlíží na svět jako na poměrně bezpečný a věří, že vlastním chováním mohou ovlivnit dění, které ve světě probíhá. Děti, které se cítí nejisté a ohrožené, snadněji reagují asociálně. Dalším z předpokladů je, že dítě má v rodině vhodný model pro sociální učení, neboli učení nápodobou, na základě identifikace, ale i pomocí vysvětlování a podmiňování. Jestliže dítě nemá vhodný model pro chování, nelze očekávat, že se bude chovat vhodným způsobem. Třetím předpokladem je, dosažení úrovně kognitivních kompetencí. Předpokládá se, že ke konci předškolního věku je dítě schopno omezeně uvažovat z pohledu jiného člověka, chápat jeho potřeby. Posledním předpokladem je kontrola a ovládnutí agresivních tendencí. Zde hraje velkou roli již zmiňované sociální učení, zkušenost z rodiny, vrstevnické skupiny, ale i médií. Stejně tak jako rodina poskytuje základy prosociálního chování mateřská škola. Právě zde dítě pobývá ve skupině vrstevníků, bez přítomnosti rodičů. Jaké by tedy dítě mělo být z hlediska prosociálního chování? Mělo by mít důvěru v sebe sama, schopnost empatie, schopnost sebeovládání, ochotu vyjít vstříc, respekt k druhým. Mělo by být přátelské, velkorysé a schopné spolupracovat.

Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací. Dítě se nejprve musí dozvědět, co může a co nemůže dělat, a teprve potom se může začít řídit naučenými pravidly. Rodiče reagují na chování dítěte emocionálně, se záměrem dát zřetelně najevo pravidla a normy pro chování. Dávají mu tím jasně najevo, co smí a co ne. Žádoucí chování je odměněno, zatímco nežádoucí potrestáno. Počátky sebekontroly si dítě osvojuje kolem třetího roku. S přibývajícím věkem tato schopnost přibývá. Se schopností sebekontroly přichází díky sebezpevňování, tím rozumíme sebetrestání a sebeodměňování, svědomí. To však není jen otázkou sebekontroly, ale také plnění určitých povinností a závazků. To souvisí s úrovní morálního vývoje jedince. Předškolní

dítě respektuje taková pravidla chování, jaká mu prezentují uznávané autority. Postupem času dítě dosáhne dalšího vývojového stupně. Zvnitřní si základné normy a ztotožní se s nimi. Dítě je již schopno pociťovat vinu za nežádoucí chování. Z vnější kontroly se postupně stává vnitřní sebekontrola.

Osvojením sociálních rolí rozumíme přijetí takových vzorců chování a postojů, které jsou od jedince očekávány ostatními členy společnosti. Osvojování sociálních rolí probíhá v procesu sociálního učení. Každý jedinec má několik sociálních rolí. První role vznikající mimo rodinu, vzniká v předškolním věku při vstupu do mateřské školy. Zvláště významnou rolí pro život v dospělosti je sexuální role. Předškolní chlapci i dívky si uvědomují svou mužskou a ženskou roli a všechny rozdíly. Vědí, jak vypadá a jak se má chovat chlapec či holčička, a podle toho se orientují. Dávají přednost hře s dětmi totožným pohlavím.

Významnou úlohu v procesu osvojování sociálních rolí nese **hra**. V období předškolního věku se stává hlavní činností dítěte. Hra slouží dítěti jako prostředek k vyrovnávání se s realitou, která je pro něj problematická. Umožňuje mu uspokojit různá přání, která v realitě uspokojit není možné. Slouží k rozvoji schopností, fantazie a kreativity. Zvláštní význam hry spočívá také v tom, že podporuje kontakt s dalšími dětmi. V předškolním věku jsou děti již schopny hrát si společně na sdílených projektech. Hra je organizována ve spolupráci, při níž jsou rozděleny role, a každé dítě přispívá svým osobitým dílem ke společnému projektu. Kolem počátku pátého roku se u dětí vyvíjí smysl pro povinnost dodržovat pravidla (Wedlichová, 2010)

Druhou složkou kognitivního vývoje je **rozvoj dětské identity**. V první složce jsme se zabývali socializací vnějších projevů chování. Spojení rozvoj dětské identity znamená socializace vnitřního prožívání dítěte. Úzce souvisí s rozvojem vlastního sebepojetí. Základy sebepojetí má dítě již z batolecího období. V batolecím věku si dítě začalo uvědomovat sebe sama jako aktivní bytost, schopnou ovlivnit nejbližší okolí i vlastní pozici v něm. V předškolním věku děti začínají chápat sebe sama jako subjekt, uvědomují si, čím jsou jedinečné a že jsou odlišní od ostatních lidí. Začíná vznikat vědomí vlastní identity. Toto období bývá označováno jako fáze negativismu. Dítě chce všechno dělat samo. Často od něj slyšíme „já sám“, nebo „já chci“. Dítě se snaží o větší samostatnost. To je důkazem toho, že si dítě v této době uvědomuje sebe sama jako samostatného jedince. Předškolní dítě přejímá názor dospělých na sebe sama nekriticky, jak je mu prezentován. V této podobě se stává součástí jeho sebepojetí.

Jednou ze složek sebepojetí je **sebehodnocení**. To je chápáno jako výsledek sociálního srovnávání a sebezposuzování na základě pozorování vlastní činnosti. Sebehodnocení v předškolním věku je poměrně vysoké, ale nestabilní. Je závislé na aktuální sociální situaci a hlavně na názoru jiných osob, především rodičů pravidla (Wedlichová 2010).

Další z významných složek dětské identity je **genderová identita**. Děti mají tendenci zveličovat rozdíly mezi lidmi různého pohlaví. Více si všímají informací týkající se vlastního pohlaví. Ve třech letech si ještě děti neuvědomují, že pohlaví je trvalým znakem jejich osobnosti. Věří, že když se obléknou jako žena, nebo se budou chovat jako žena, mohou se v ní proměnit. Všímají si hlavně nápadných vnějších znaků, mají pro děti větší význam než biologické pohlaví, které je určující, ale není na první pohled viditelné. Teprve ve čtyřech letech dítě ví, že jejich pohlavní identita je trvalá a nedá se změnit. Předškolní děti jsou přesvědčeny o vyšší hodnotě svého genderu. Hodnotí ho takto, aby se s ním snadněji ztotožnily. Děti odmítají oblečení a věci typické pro opačné pohlaví. Rozvoj genderu ovlivňuje sociální učení, pomocí podmiňování a identifikace s rodiči. Rodič stejného pohlaví představuje významný model genderové role, ale důležitou funkci má i rodič opačného pohlaví. Ukazuje dítěti, kým není, a ke komu je třeba si vytvořit komplementární vztah. Předškolní děti si potvrzují rozdíly obou pohlaví i srovnáním s ostatními vrstevníky. Genderové stereotypy se projevují rozdílným chováním ve vrstevnické skupině. V předškolním věku lze u chlapců pozorovat nárůst agresivity, která, ačkoliv je trestána, bývá zpravidla i očekávána. Dívky bývají citlivější, vztahy s ostatními více emočně prožívají, mají větší sklon ostatním pomáhat, nebo o někoho pečovat. Jejich konflikty mívají verbální charakter. Přijetí své genderové identity lze sledovat také z kresby postavy. Chlapecké a dívčí kresby mají typické znaky zdůrazňující jejich genderovou identitu (Vágnerová 2000).

Největším mechanismem podporující socializaci, ať ve fotbale, či v jakémkoliv jiném sportu, je hra. Hra má předem daná pravidla, která si hráči musí osvojit. Hry pomáhají navazovat sociální vztahy a umožňují hráčům vyzkoušet si určité sociální role.

2.1.4. Emoční vývoj

Emoce nám pomáhají zvládat individuální adaptaci na různé změny, plní důležitou úlohu v našem sociálním životě, a také zastávají roli v našem psychickém vývoji.

Pro emoce předškolních dětí je charakteristická větší stabilita a vyrovnanost, než v batolecím věku. Jejich citové prožitky bývají velice intenzivní, ale stále snadno přecházejí od záporných emocí ke kladným, a naopak. Děti předškolního věku nemají problém střídat například pláč a smích. Většina emocí je stále vázána na aktuální uspokojení, či nespokojení vlastních potřeb. Emoční paměť se rozvíjí až postupem času. Předškolní děti bývají častěji pozitivně laděné, ubývá negativních emočních reakcí, protože dokáží svou nespokojenost vyjádřit jiným způsobem, případně se s ní umí lépe vyrovnat.

Vzteky a zlosti nebývají tak časté, protože děti lépe chápou příčiny vzniku nepříjemných situací. To vše ale závisí na zralosti centrální nervové soustavy, ale i na úrovni uvažování. Zlostné reakce se nejvíce objevují v kontaktu s vrstevníky. V předškolním věku děti mívají tendenci se navzájem strašit, navozovat si pocity spojené s mnohdy příjemným vzrušením. Každé dítě ale reaguje na obdobné podněty různým způsobem. Tendence k prožívání strachu může být někdy tak silná, že se může projevit odmítáním samostatnosti a fixací na dospělou osobu. Typickým emočním stavem v předškolním věku je veselost. Rozvíjí se také smysl pro humor. Dětské žerty bývají velmi jednoduché, což odpovídá uvažování dětí tohoto věku.

Předškolní děti chápou aktuální význam emocí, vědí, že vyjadřují hodnocení své osobní spokojenosti, či nespokojenosti. Až kolem šestého roku děti začnou chápat složitější emoce, pochopí, že se lidé mohou za určitých okolností cítit dobře i špatně, že se jim něco může líbit jen částečně a podobně.

V předškolním věku se rozvíjí emoční inteligence, děti lépe chápou svoje pocity, dovedou projevit empatii k emočním prožitkům ostatních lidí. Dokáží oddálit vlastní uspokojení a částečně ovládat své citové projevy. Dále se rozvíjí vztahové emoce, což jsou city jako láska, sympatie a nesympatie, soucit či pocit sounáležitosti. U dětí, které mají bezpečné zázemí, převažuje pozitivní emoce a lepší porozumění citovému ladění jiných lidí. Naopak je tomu u dětí, které potřebné jistoty bezpečného zázemí nedosáhly. Děti pátého roku už chápou, že vnější výraz nemusí mít vždycky jednoznačný význam, že může klamat. Starší předškolní děti už vědí, že lidé dokonce své emoce nemusí dávat najevo vůbec.

Při fotbalovém tréninku musíme být vždy pozitivně naladěni. Špatná nálada trenéra může významně ovlivnit celý trénink. Děti se nechají snadno zmanipulovat a je-li

veselý trenér, jsou veselé děti. Proto se vždy snažíme navodit příjemnou přátelskou atmosféru, abychom se všichni cítili dobře.

2.2. Vybrané aspekty pohybových aktivit dětí předškolního věku

V předškolním věku se vytváří vztah k pohybu a jeho kvalita se zlepšuje. Děti tohoto věku potřebují takovou aktivitu, která není jednostranná, či monotónní. Je důležité, aby aktivity byly naopak všestranné, pestré, přitažlivé a motivující. Nejčastějším projevem pohybové aktivity předškolních dětí je spontánní pohyb a především hra. Spontánní pohyb dítě vykonává podle svých potřeb. Pohybuje se, protože chce. Nezajímají ho výsledky aktivity, ale orientuje se na radost z činnosti. Hlavní činností dítěte se stává hra, proto je období předškolního věku někdy označováno jako „zlatý věk hry“. Pro dobrý rozvoj osobnosti je důležité, aby se dítě do her zapojovalo. (Brůna a spol. 2007)

2.2.1. Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti. Úkolem rozvoje pohybových schopností je vytvořit pohybový základ, ze kterého budou později vycházet speciální dovednosti. Podle Brůny a kol. (2007) v tomto věku rozvíjíme dvě níže uvedené schopnosti:

Koordinační schopnosti

Můžeme označit také jako schopnosti obratnostní. Tyto schopnosti ovlivňují technickou stránku herních činností s míčem. Je nutné je procvičovat po celou dobu sportovní kariéry. Pro rozvoj koordinačních schopností používáme tyto formy:

- akrobatická cvičení;
- překážkové dráhy;
- rovnovážné a balanční cviky (chůze, běh, skoky s obraty);
- zrcadlová cvičení;
- cvičení s náčiním (švihadla, míče, tyče);
- překážkové dráhy;

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti mají nejen pro sport velký význam, proto bychom je měli rozvíjet už od dětství, kdy jsou k tomu optimální předpoklady. Doba zatížení musí být

přiměřená věku. V předškolním věku stačí 5-10 sekund s dostatečnou dobou odpočinku. V tomto věku rozvíjíme rychlost zejména těmito prostředky:

- různé formy skokových cvičení;
- různé formy běžeckých cvičení;
- krátké sprinty;
- starty z různých poloh;
- štafetové hry;
- drobné rychlostní hry;
- modifikace různých sportovních her;
- překážkové dráhy;
- slalomy se změnou směru;

Mezi další pohybové schopnosti patří silové a vytrvalostní. Ty ovšem v tomto věku samostatně nerozvíjíme, ale využíváme například metodu přirozeného posilování a v případě vytrvalosti různé herní formy. (Brůna a spol. 2007)

3. Fotbalová příprava dětí předškolního věku

3.1. Osobnost trenéra

Hned zpočátku si musíme uvědomit, že nechceme vyhrát za každou cenu. Tento trenérský model tvrdě omezuje potenciál mladých lidí vytěžit ze sportování pro život pozitivní poznatky a zkušenosti.

Snažíme se být **„pozitivním trenérem“**. Pozitivní trenér má dva cíle. Samozřejmě má také za cíl vyhrát. To je však až druhořadý cíl. Přednostním cílem pro trenéra je pomoci hráčům rozvinout jejich pozitivní charakterové rysy, které by mohly být jednou z podmínek jejich úspěchu v životě. Důležité je umožnit hráčům získat užitečné životní zkušenosti. Nejde tedy tolik o vítězství. Na prvním místě jsou hráči.

Pozitivní trenér se snaží hráčům ukázat to, co znamená být vítěz zásluhou orientace na dokonalost zvládnutí sportovních dovedností a ne orientací na skóre. Zaměřuje se více na učení a úsilí než na srovnávání s druhými a výsledek. Povzbuzuje

své hráče bez ohledu na úroveň jejich výkonnosti, chce od nich, aby se snažili stát se nejen dobrými hráči, ale i lidmi. Přesvědčuje hráče, že vítězem je ten, kdo se snaží, kdo se chce učit a učí se, kdo se zlepšuje a kdo nepřipustí, aby strach z chyb, nebo samotné chyby ovlivnily jeho výkonnostní růst.

Pozitivní trenér pozitivně motivuje. Odmítá motivovat strachem, zahanbováním, či výhružkami. *Každý hráč má svůj emoční tank (nádrž) podobný palivové nádrži v autě. A tak jako auto s prázdnou palivovou nádrží daleko nedojede, tak i hráči s prázdným emočním tankem nemají energii k dobrému výkonu* Dobrý (2009). Pozitivní trenér ví, že pochvala a uznání tuto emoční nádrž naplňují. Trenér udržuje kázeň pozitivním způsobem, naslouchá hráčům a zapojuje je do rozhodování, která se týkají týmu. Snaží se být vždy pozitivní, ať už se daří, či nikoliv. Vždy jedná se svými svěřenci s respektem bez ohledu na úroveň jejich výkonnosti. Pozitivní trenér učí hráče úctě k utkáni a respektu k soupeřům i rozhodčím, i když někdy nesouhlasí s jejich rozhodnutím. (Tělesná výchova a sport 2009)

Než začneme trénovat, měli bychom si uvědomit, že trénovat ty nejmenší vyžaduje trvale upravit svůj denní režim. Musíme být schopni najít si volný čas. Dobrý trenér je zároveň i vychovatelem. Měl by být vzorem. Neměl by v přítomnosti svých svěřenců kouřit, či pít alkohol. V nejmladších letech je také důležité děti naučit, jak to chodí ve fotbalovém prostředí. Utvořit u nich pozitivní vztah nejen k fotbalu, ale ke sportu jako celku. Dobrý trenér má vždy dobrou pozitivní náladu a tolerantní přístup k méně nadaným dětem a pomáhá tak vytvářet kamarádské vztahy v kolektivu. Z trenéra by děti neměly mít strach, ale spíše respekt. Trenér nesmí podcenit organizaci a spolupráci s rodiči. Tréninkem je třeba děti zaujmout. Povzbuzování a pochvala i při malém pokroku udělá víc, než okamžitá kritika a vytýkání chyb. Musíme dětem dodávat sebedůvěru. Děti musí cítit, že trénink baví nejen je, ale i trenéra, musí cítit, že trenérovi je v jejich kolektivu dobře, a že se mu mohou svěřit. Snažíme se v dětech budovat fair play ducha už v tomto útlém věku. Jakýkoliv komentář ke všem činnostem, které chceme dětem vysvětlit, musí být stručný, srozumitelný a hlavně jednoduchý. Všechno co po dětech chceme, bychom měli umět prakticky ukázat. Hry mají neustálý slovní doprovod, který musí být povzbuzující a pozitivní. Naším prvořadým úkolem je rozvíjet u dětí kladné morální vlastnosti, přátelství, kolektivnost, umět si vzájemně pomáhat. Před začátkem jakékoliv hry, nebo cvičení, je důležitá motivace. Tu můžeme provést

různými situacemi, i vhodnými otázkami. Svým živým zájmem a laskavým tónem podporujeme během činnosti radostnou náladu. (Brůna a spol. 2007)

3.2. Rozdíly mezi tréninkem mládeže a dospělých

Sportovní příprava mládeže se výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, vnímají věci odlišně od dospělých. Hlavním cílem je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink a to v jakémkoliv sportu. Nejdůležitějším úkolem trenéra je nepoškodit své svěřence ať už po stránce tělesné, tak i psychické. Trénink tedy není tolik specializovaný na jeden sport. Svěřence musí trenér zatěžovat přiměřeným objemem a intenzitou a musí respektovat tělesný a psychický vývoj. Tělesná poškození jsou většinou zjistitelná, například skolióza, lordóza. Diagnostika psychických potíží bývá ovšem komplikovanější, například úzkost.

Je třeba respektovat anatomické, fyziologické a pedagogicko-psychologické zvláštnosti dětí. Každé věkové období má své zákonitosti a je důležité tyto zákonitosti znát.

Hlavním rozdílem mezi mládeží a dospělými spočívá v cílech a úkolech tréninku. Úkol tréninku dospělých je příprava na soutěž. Hlavním cílem tréninku mládeže je prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti připravit přirozené schopnosti hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herního výkonu.

Při řízení tréninkového procesu musí brát trenér dětí v úvahu věkové zvláštnosti dětské psychiky. U nejmladších kategorií tékavost pozornosti, spontánně projevenou potřebu pohybu, převahu konkrétního myšlení, učení se nápodobou, důvěřivost apod. (Maurer 2014)

	Trénink dětí	Trénink dospělých
Hlavní cíl	Zkvalitňování pohybových schopností	Úspěch v soutěži
Převládající rysy	Proces učební a výchovný, perspektivnost,	Proces zdatnostní a pracovní aktuálnost, opakovaná maximalizace

	přiměřenost zatížení	zatížení
Výchova	Důsledně prvořadá, úzká spolupráce s rodiči	Relativně časté kompromisy hráče, osobní nezávislost
Priorita herního výkonu	Individuální herní výkon	Týmový herní výkon
Význam utkání	Prostředek zkvalitňování herního výkonu, kontrolní	Cílová činnost
Hodnocení utkání či tréninku	bezprostředně po utkání či tréninku	S časovým odstupem 1-2 dnů
Viditelnost výsledků trenérské práce	Převážně až s víceletým odstupem	Téměř souběžně s tréninkovým procesem

Tabulka 3: Rozdíl mezi tréninkem mládeže a dospělých

3.3. Didaktické formy

Didaktická forma je relativně stálé vnitřní uspořádání didaktického procesu z hlediska interakce subjektu a objektu.

Mezi didaktické formy patří:

Metodicko-organizační formy

- pohybové hry
- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry

Sociálně-interakční formy

- hromadná forma
- skupinová forma
- individuální forma

Organizační formy

- tréninková jednotka

3.3.1. Metodicko-organizační formy

Tyto formy jsou určovány obsahem a vnějšími situačně herními podmínkami.

Pohybové hry

Pohybová hra je záměrná uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, která má určitá pravidla. Je charakterizována napětím, radostí a jako každá hra je zdrojem emocí. Využíváme je především při nácviku pohybu dětí bez míče, pro rozvoj pohybových schopností, ale také pro osvojování manipulace s míčem (Kolandová 2014).

Průpravná cvičení

Průpravná cvičení jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými podmínkami. Často se provádějí jako závod, ovšem u přípravek není důležitá rychlost, nýbrž správnost provedení. Je to opakované vykonávání pohybového úkolu za účelem zdokonalování jeho provedení.

Herní cvičení

Pro herní cvičení jsou na rozdíl od průpravných cvičení charakteristické nejen předem určené podmínky, ale také přítomnost soupeře. Soupeřova činnost je předem daná. Herní cvičení se u přípravek používá až u pokročilejších hráčů. Herní cvičení umožňují opakované vykonávání daného řešení herní situace.

Průpravné hry

Průpravné hry jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách, které jsou velice podobné nebo skoro totožné s utkáním. Většinou se jedná o samotnou míčovou hru s pozměněnými pravidly. Hráči si pohybové úkoly stanovují sami na základě neustále se měnící herní situace. Díky značnému požadavku na dodržování pravidel si dítě uvědomuje existenci určitých sociálních norem. Podporujeme úctu a respektu k soupeři, smysl pro fair play.

Výběr použitých metodicko-organizačních forem je závislý na výkonnostní úrovni dětí, psychomotorických zvláštnostech věkové kategorie, materiálních a personálních podmínkách a dále na cíli, kterého chceme dosáhnout. U nejmladších

věkových kategorií by měly převládat průpravné hry doplňované podle potřeby průpravnými cvičeními.

3.3.2. Sociálně-interakční formy

Hromadná forma

Všichni žáci nebo celé družstvo vykonává stejnou pohybovou činnost pod kontrolou učitele, či trenéra. Výhodou této formy je jednoduchá organizace a přímé působení učitele na žáky. Tato forma je někdy nutná, ale neměla by převládat.

Skupinová forma

Žáci jsou rozděleni do menších skupin, které plní buď stejný úkol, nebo má každá skupina svou specifickou pohybovou činnost. Tato forma se uplatňuje při specializované přípravě hráčů podle hráčských postů (brankář, obránce, útočník). V mladší přípravce se však hráči nesespecializují, proto se tato forma používá spíše při cvičeních jeden na jednoho. Nevýhodou této formy jsou vysoké nároky na organizační, řídicí a realizační činnost učitele.

Individuální forma

Každý žák cvičí samostatně podle svých individuálních potřeb a svého tempa. Provedení pohybové činnosti se liší kvalitativně i kvantitativně. Nejčastěji se tato forma používá při tréninku specialistů na hraní standartních situací, nebo hráčů po zranění. Tato forma se dá dále použít na odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků. Tato forma není typická pro školní tělovýchovu. (Dvořáková 2007)

8 zásad trenéra fotbalové školičky dle Brůny a kol. (2007)

1. Trénovat ty nejmenší vyžaduje trvale upravit svůj denní režim, najít si volný čas.
2. Dobrý trenér je zároveň i vychovatelem a měl by proto být pro své svěřence vzorem (v jejich přítomnosti by neměl kouřit a pít alkohol a naopak zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu apod.).
3. Dobrý trenér má vždy dobrou pozitivní náladu a tolerantní přístup i k méně nadaným dětem a pomáhá tak vytvářet kamarádské vztahy ve fotbalové školičce.

4. Dobrý trenér nepodceňuje organizační zajištění, včetně spolupráce s rodiči.
5. Tréninkem je třeba děti zaujmout, preferovat především hru s míčem a další zábavní a soutěživé formy- děti je pro fotbal třeba získat, ne je odradit.
6. Povzbuzení a pochvala i při malém pokroku udělá víc, než okamžitá kritika a vytýkání chyb.
7. Dobrý trenér nepřehlíží nebezpečnou hru svých svěřenců, neupřednostňuje vítězství za každou cenu. Dodává dětem sebedůvěru a poctivě na ně působí tak, aby hráli v duchu fair play.
8. Dobrý trenér v trenérské činnosti sebeuspokojení. Vždyť pravidelným pohybem a aktivitou prospívá i svému zdraví.

3.3.3. Příprava tréninkové jednotky

Příprava na tréninkovou jednotku značně ovlivní průběh i kvalitu tréninku a zvláště u takto mladé kategorie hráčů. Během tréninku můžeme od malých dětí odbíhat jen minimálně, proto je třeba plánovat každou maličkost. První část přípravy probíhá doma, kde si vše připravíme a naplánujeme, mě osobně pomáhá udělat si přípravu na malé kartičky, které mohu mít při tréninku po ruce. Druhá část přípravy probíhá na hřišti. S dostatečnou časovou rezervou před tréninkem si připravíme veškeré pomůcky, míče, terčíky atd.. Pomůcky je dobré umístit co nejbližší místu, kde budeme trénovat, abychom se vyvarovali již zmiňovanému odbíhání.

Co je důležité než začneme trénovat

1. Vymezení cíle a zaměření tréninkové jednotky – musíme si určit hlavní obsah tréninku, hlavní dovednosti, které budeme nacvičovat, zdokonalovat, nebo ověřovat a dále doplňkový obsah tréninku.
2. Promyšlení organizace každého tréninkového cvičení – na jak velké ploše budou cvičení probíhat, počet dětí a jejich členění, pokud budou hráči rozděleni do skupin, jakým způsobem je rozdělím, zda složení skupin bude záměrné, či nahodilé. Jak dětem zadám úkol, na co si dám pozor, co dětem zdůrazním. Musíme dbát na to, abychom zapojili všechny hráče. Snažíme se vyvarovat dlouhým zástupům čekajících hráčů při nějaké aktivitě. Děti se potom nudí a zlobí. Vždy musíme mít nachystané náhradní cvičení pro jakýkoliv případ.
3. Promyšlení vlastní činnosti – jak budu hráče motivovat pro konkrétní činnost, kdy se jako trenér zúčastním cvičení, kdy si připravím pomůcky, kdo je uklidí (zapojujeme hráče).
4. Dokončení a kontrola přípravy tréninku – překontrolování hlavní obsah tréninku z hlediska učebního, fyziologického (intenzita, náročnost), psychologického (nudný, přitažlivý, vyvolávající emoce), organizačního (časové ztráty, přemísťování pomůcek či dětí). Podrobně kontrolujeme také doplňkový obsah tréninku. Nesmíme zapomenout na přestávky na pití. Stanovíme pořadí důležitosti jednotlivých cvičení. Nesmíme zapomenout na docházku, a pokyny k dalšímu tréninku.

3.3.4. Organizační formy

Tréninková jednotka

Úvodní část:

Úvodní část se dělí na formální a rušnou část. Tyto dvě části trvají 10 až 15 minut.

Formální část trvá 3 až 8 minut. Začátek činnosti je věnován nástupu, přivítání, evidenci dětí a seznámení s obsahem tréninku a nesmíme zapomenout na motivaci. Ta ovšem probíhá celý trénink.

Rušná část má za úkol zahřát organismus a protáhnout. Například běžecká abeceda v různých směrech. U malých dětí se mi ale spíše osvědčily svižnější pohybové hry.

Hlavní část: Hlavní část trvá 35-40 minut. V této části tréninku na sebe navazují jednotlivá cvičení a hlavně hry a soutěže tak, aby děti byly neustále pozorné. Je důležité mít připraveny zajímavé činnosti a také je často střídat.

Závěrečná část: V této části je důležité různými formami zklidnit organismus. Trénink se pomalu blíží k závěru. Probíhá loučení a komunikace s rodiči.

4. Příklady tréninkových jednotek dětí předškolního věku

Ještě dříve, než se přesuneme k příkladům tréninkových jednotek, chtěl bych se zmínit o tom, že je rozdíl v tom, kde a v jak velkém klubu trénujete. Je veliký rozdíl trénovat například přípravku FC Slovanu Liberec, nebo vesnického klubu. Ve větších klubech je většinou místo jen pro opravdové talenty. Trenéři si mohou vybírat, koho přijmou a koho nikoliv. Ve větších klubech jde o fotbal především. Kluby se snaží vychovávat budoucí generaci, zatímco ve vesnických klubech se zaměřujeme spíše na celkový rozvoj dítěte. Fotbal je až vedlejší. Tím ovšem nechci říci, že v malém vesnickém klubu nemůže vyrůst velký fotbalista. Vše záleží na talentu, pílí, chuti se rozvíjet, a v neposlední řadě na přístupu a snaze trenéra. Podívejme se například na Libora Janáčka, odchovance právě TJ Tatran Bílý Kostel, kde přípravy trénuji. Libor hrál několik let fotbal profesionálně. V letech 1990-1999 odehrál například v dresu Libereckého Slovanu na postu obránce bezmála 200 zápasů, poté odešel na čtyři roky do Bohemians Praha a odtud do Německa.

Následující část je věnována konkrétním příkladům tréninkových jednotek, které na sebe vzájemně navazují. Jsou vytvořeny pro úplné začátečníky mladší přípravy vesnického klubu TJ Tatran Bílý Kostel. Nelze se jimi však řídit úplně přesně, protože každý hráč potřebuje individuální přístup a každému bude trvat jinak dlouho, než si danou činnost osvojí. To souvisí s tím, co jsem uváděl v předchozím odstavci. Nemůžeme si vybírat, koho přijmeme a koho ne, proto jsou mezi hráči značné rozdíly. Individuální přístup je velmi důležitý.

Každý trénink je zaměřený na rozvoj něčeho jiného s tím, že se vždy snažíme v následujícím tréninku danou činnost zopakovat, abychom si ji více osvojily. V úvodním tréninku se hráči seznamují s míčem. Poznávají míč hlavně rukama, poznávají jeho vlastnosti a zároveň se poznávají mezi sebou. Další trénink je již poznáváním míče a jeho vlastností nohama. V následujících trénincích již rozvíjíme různé dovednosti, jako jsou: přihrávka, zpracování, střelba, vedení míče, obcházení soupeře, odebírání míče a brankářské činnosti.

Trénink č. 1

Úvodní část:

- 1) Ve vymezeném prostoru umístíme 2-4 jakkoliv velké fotbalové branky. Každé dítě má svůj míč a po určitou dobu 3-5 minut s ním provádí volnou činnost – spontánní pohyb. Může s míčem běhat, střílet do branek, vyhazovat ho rukama, hlavičkovat. Vše co ho napadne. Jedinou podmínkou je, že u toho musí používat pouze svůj míč, nevšímá si ostatních dětí. Z tohoto spontánního pohybu můžeme odhadnout, kdo na tom jak bude. Všímáme si, kdo míč drží na zemi, a kdo ho naopak bere rukama. Všímáme si koordinace pohybů a vedení míče. V této hře se děti seznamují s míčem. Z vlastní zkušenosti mohou říci, že takto malé děti potřebují mít výrazně ohraničený prostor, například pestrými terčíky, či kuželi.
- 2) **Vyvolávaná s míčem** – jelikož děti neznám jmény, zahrajeme si poznávací hru. Vytvoříme kruh, a nejprve se všichni postupně představíme. Poté vyhodím do vzduchu míč, a zakřičím jméno, které jsem si zapamatoval. Např. „volám Honzika“. Honzík musí míč chytit, dříve než spadne na zem a poděkuje. Nyní vyhazuje Honzík a postup se opakuje, dokud se nevystřídají všichni. Opět mohou z vlastní zkušenosti říci, že u takto malých dětí je lepší použít větší a lehčí míč, nebo nafukovací míček, pokud to počasí dovolí. Lépe se jim chytá.

Po této hře následuje rozcvička, strečink. Základní jednoduchá cvičení, abychom protáhli celé tělo. Dbáme na správné držení těla. Učíme děti cvičit pomalu, správně a přesně. Zároveň učíme děti správně dýchat. Nezapomínáme chválit a povzbuzovat!

Hlavní část:

V úvodním tréninku bude hlavní část především o práci rukama. Děti si musí míč osahat, zjistit jaké má vlastnosti, „jak se chová“.

- 1) Předáváme míč z pravé ruky do levé před hlavou a z levé do pravé za hlavou. Začínáme pomaličku a zkoušíme zrychlovat. Střídáme směry.
- 2) Předáváme míč z pravé ruky do levé před tělem a z levé do pravé za tělem. Stejně tak jako u prvního cvičení střídáme směry.
- 3) V předklonu ve stoji rozkročném si podáváme míč mezi nohama „osmičkou“.
- 4) Míč vyhodíme nad sebe do vzduchu, uděláme dřep a míč se pokusíme chytit. Když nám to jde, můžeme zkusit kotoul.
- 5) Udeříme míčem o zem tak aby se nám co nejvíce odrazil, otočíme se o 360° a pokusíme se co nejdříve chytit míč, než spadne podruhé na zem.
- 6) Vytvoříme dvojice. Hráči si sednou naproti sobě na vzdálenost 3-5 metrů a kutálí si. Snažíme se o přesnost.
- 7) Z vytvořených dvojic vytvoříme dva týmy. Pomocí terčů vytvoříme dráhu a děti po jednom běhají s míčem v ruce slalom. Když doběhne, předá míč dalšímu, dokud nepůjdou všichni.
- 8) Opakujeme to samé co v sedmém cvičení, ovšem s tím rozdílem, že u posledního kužele hráč nechá míč a zpět běží bez míče. Hráč co jde po něm, běží nejprve bez míče a zpět s míčem.
- 9) Pomocí tyčí, či terčů vytvoříme 3 pásma ve vzdálenosti 3, 4, a 5 metrů od startovní čáry. Jedna polovina dětí jsou chytači, a druhá polovina dětí se snaží kutálet míč do jednotlivých pásem. Kdo se trefí, postupuje k dalšímu. Kdo zvládne všechny tři pásma nejdříve, vyhrává. Vystřídají se obě družstva.

Průpravná hra: Vytvoříme hřiště přibližně 10x15m a umístíme dvě branky. Děti mají za úkol již v rozdělených družstvech dát gól soupeři. Hraje se rukama. Ten kdo má míč, nesmí chodit, ale pouze nahrát spoluhráči, dokud se jeden tým nedostane před branku soupeře. Gól platí tak, že míč položíme do branky. Góly platí z obou stran branek.

Závěrečná část:

Hra na zklidnění – Děti se volně pohybují ve vymezeném prostoru, já jsem čaroděj a měním děti na pejsky, ptáčky, žáby a jiná zvířata. Mám u sebe kouzelný

míček, který děti dokáže „proměnit v kámen“. Hráč, kterého se míček dotkne, musí ztuhnout v okamžiku pohybu. Postupně zakleji všechny děti. Tato hra děti uklidní a trénink se blíží ke konci.

Po závěrečné hře nesmíme zapomenout na závěrečné protažení. Na úplný závěr zhodnotím trénink a udělám docházku.

Během celého tréninku je důležité dělat pravidelné přestávky na pití.

Trénink č. 2
Úvodní část:
<p>Čertí ocásky – každé dítě dostane „rozlišovák“ a z toho si udělá ocásek, a to tak, že si ho strčí za tepláky. Děti se pohybují ve vymezeném prostoru, a jejich úkolem je chránit si svůj ocásek, a zároveň ukrást ocásek někomu jinému. Hráč, který „ukradl“ nejvíce ocásků vyhrává. Tato hra sklidila na tréninku veliký úspěch. Děti se při ní vyběhají, vyskotačí. Dnes už ji hrajeme s drobnou obměnou. Každý hráč si chrání svůj ocásek, snaží se ho vzít někomu jinému a zároveň ještě vede míč.</p> <p>Vybíjená kutálením – děti se rozptýlí ve vymezeném prostoru a jeden hráč má míč. Ten rozkutálí směrem k ostatním dětem, běží za ním a v momentě kdy ho chytne, zavolá „stát“. Na tento povel se děti musí zastavit a hráč s míčem se snaží kutálením nějakého hráče zasáhnout. Podaří-li se tak, zasažený se stává novým honičem.</p>
<p>Po této hře následuje rozcvička. Rozcvičku nikdy nepodceňujeme! Nechceme dětem ublížit, dbáme především na jejich zdraví.</p>
Hlavní část:
<p>Práci s míčem rukama jsme zopakovali v předešlé hře, a ve druhém tréninku už se budeme učit pracovat nohama.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Děti pomaličku rolují míč podrážkou dopředu a dozadu. Po chvíli vyzkoušíme také do stran. Je-li to možné, můžeme provádět bez bot. 2) Děti položí nohu chodidlem na míč a stahují ho k sobě a zastavují sklopeným nártem. Nezapomínáme střídát obě nohy. Komu to jde, může tímto způsobem zkusit nabrat míč špičkou nohy. 3) Míč necháme stát na zemi a snažíme se „zatloukat hřebíky“. To znamená, že zvedáme nohy a špičkou se v rytmu dotýkáme míče. Začínáme pomaličku a můžeme zrychlovat. 4) Míč si dáme na zem mezi nohy a v mírných poskocích si přihráváme z jedné nohy na druhou. Snažíme se přihrávat špičkami. Hlídáme, aby děti nehrály kotníky. 5) Míč vezmeme do rukou, hodíme ho na koleno, odrazíme a chytíme zpět do ruky tak, aby nám nespádl. Střídáme obě kolena. To samé můžeme zkoušet s hlavou.

- 6) Míč vyhodíme do vzduchu, necháme spadnout na zem a následně ho trefíme nártem tak, abychom ho chytili zpět do rukou.
- 7) Děti se postaví na startovní čáru a míč si dají mezi kotníky tak, aby jim nevypadl. Úkolem je skákat s míčem, aby nespadl. Dítě, které doskáče s míčem nejdál, vyhrává.
- 8) Vytvoříme dvojice. Každá dvojice bude mít jeden míč. První z dvojice je bez míče a je to vodič. Druhý z dvojice má míč, a je to stín vodiče. Úkol vodiče je jít v přiměřeném tempu kamkoliv v předem vymezeném území. Různě mění směr. Úkol stínu je kopírovat vodiče a u toho vést míč. Toto cvičení je dobré na to, aby hráč, který vede míč, nekoukal do země, ale snažil se koukat kolem sebe.
- 9) Vytvoříme dva týmy. Pomocí terčíků vytvoříme slalom a děti postupně procházejí s míčem. Snažíme se, aby nám míč nikam neutíkal. Toto cvičení není na závod. Dva týmy jsou z toho důvodu, aby se nám netvořil zbytečně dlouhý zástup.
- 10) Další cvičení bude probíhat podobně jako to předchozí. Místo terčíků postavíme do dráhy 4 kruhy do čtverce a děti půjdou s míčem a budou je obcházet.

Průpravná hra – postavíme si hřiště přibližně 15x10m a umístíme dvě branky. Děti již máme rozděleny na dvě družstva. Hráči budou hrát opět rukama, ovšem gól platí pouze, když hráč nahodí míč spoluhráči na nárt, a ten trefí branku. Góly opět platí z obou stran branky.

Závěrečná část:

Hra na zklidnění – děti se rozprostrou v prostoru. Já jsem lokomotiva a postupně vyvolávám děti jmény, aby se připojily jako vagónky. Připojí se tak, že chytne za ramena předešlého hráče. Jsou-li všichni připojení, pohybujeme se společně po hřišti, projíždíme tunelem, vydáváme zvuky mašinky, dokud nezavolám: „Pozor, vlak zastavuje!“ Tím hra končí.

Následuje závěrečný strečink, docházka a zhodnocení tréninku. Než se děti rozprehnou za rodiči, pomůžou uklidit potřebné pomůcky a každý si uklidí míč

Trénink č. 3
Úvodní část:
<p>Veselá honička – Hráč, který je honičem má za úkol předat babu jinému hráči. Všichni hráči mají ovšem dva životy. Když se někoho honič dotkne, musí si hráč položit ruku na místo, kde se ho dotkl a běží dál už jen s jedním životem. Při druhém doteku hráč získává babu a honič se stává normálním hráčem.</p> <p>Spící obr – Jeden hráč leží uprostřed vyznačené herní plochy na podložce a představuje spícího obra. Ostatní hráči jsou v rozích ve vymezeném území pro trpaslíky. V tomto území jsou v bezpečí, tam obr nesmí. Pokud oznámím, že „obr spí“, děti kolem něj vodí míč, kličkují mezi ostatními, snaží se do nikoho nebourat. Jakmile zavolám „obr vstává“, obr vyskočí a chytá trpaslíky. Ti zanechají míč a utíkají se schovat do vyznačených rohů. Ten koho obr chytí, se stává obrem, a obr trpaslíkem. Cvičení mezitím co obr spí, můžeme po jednotlivých kolech obměňovat, děti nemusí pouze vodit míč. Můžeme například „zatloukat hřebíky“, nebo si míč přihrávat z jedné nohy na druhou, prostě vše, co jsme se naučili v předchozím tréninku.</p>
<p>Následuje rozcvička, kterou vede vybraný hráč. Hráče ovšem doplňujeme, opravujeme a radíme mu.</p>
Hlavní část:
<p>První dva tréninky byly hlavně o seznámení s míčem. Následující tréninky už budou o rozvíjení různých dovedností. V tomto konkrétním tréninku rozvíjíme přihrávku na přesnost a zpracování.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Každý hráč má svůj míč a kolem sebe si vytvoří dostatečný prostor. Hráč má za úkol vyhodit míč rukama do vzduchu, nechat ho dopadnout na zem, a ihned ho zpracovat. 2) Vytvoříme dvojice. Každá dvojice bude mít jeden míč. Jeden z dvojice vezme míč do ruky a hodí ho spoluhráči, který je od něj vzdálený 2-3 metry. Ten míč rychle zpracuje, a placírkou přihrává zpět. Po určitém časovém intervalu se role mění. 3) Vytvoříme kruh a doprostřed kruhu dáme velký míč (nejlépe gymnastický). Přihráváme si v kruhu a míč nám nesmí vyletět ven. Děti trénují kopání. 4) Hra: Dlouhý míč – Na fotbalovém hřišti vymežíme tyčemi start a cíl. Každý

hráč má svůj míč. Na můj signál děti vykopnou míč směrem k cíli, doběhnou ho a kopou do něj tak dlouho, dokud se s míčem nedostanou do cíle. Při hodnocení můžeme posuzovat počet dotyků s míčem, nebo rychlost.

- 5) V pátém cvičení přejdeme k nácviku technicky správných kopů, placírkou a nártem. Hráči se vrátí zpět do dvojic, a stoupnou si naproti sobě ve vzdálenosti 2-3 metrů. První hráč přihrává placírkou, druhý nártem. Po určitém časovém intervalu se hráči střídají. Snažíme se střídat obě nohy, dbáme na techniku kopu a zpracování. Dle šikovnosti dětí můžeme měnit vzdálenosti hráčů. Pro snadnější trénink přesnosti můžeme dát hráčům mezi sebe dva terčíky, které musí prostřelit.
- 6) Zrcadlo – Každý hráč má svůj míč. Dvojice hráčů stojí proti sobě. Jeden má za úkol opakovat pohyb po svém spoluhráči přesně jako zrcadlo. Po určité době si děti mění role. Děti mohou s míčem dělat vše, co chtějí. Mohou se pohybovat, či stát na místě. Vše závisí na jejich fantazii.
- 7) Vytvoříme dva zástupy a postavíme branku. Oba zástupy stojí přibližně 10 metrů od branky. Jejich úkolem je vést míč směrem k brance k vyznačenému bodu a odtud mi přihrát. Já jim míč vrátím, ale tak, aby ho museli zpracovat. Po té hráči střílí do branky. Zástupy jsou dva, aby zbytečně nevznikal jeden velký. Oba zástupy se po jednom střídají. Z vlastní zkušenosti vím, že je to tak rychlejší, a hráči dlouho nečekají. Zároveň si myslím, že kratší zástup budí v dítěti pocit, že už za chvíli půjde na řadu a tím pádem nebude mít moc času na rozptýlení.
- 8) Vyznačíme si tři pásma 4, 5, 6 metrů vzdálené od startovní čáry. Jedna polovina hráčů budou opět chytači, a druhá polovina se snaží míč kopnout nejdříve do prvního pásma, do druhého, a nakonec do třetího. Hráč, kterému se to podaří jako prvnímu, vyhrává. Obě poloviny se v rolích prostřídají.

Průpravná hra – budeme hrát klasický fotbal, jen s tím rozdílem, že já budu hrát také. Vždy budu hrát s týmem, který má míč. Budu míč rozdávat, a hlavně radit hráčům kam naběhnout pro přihrávku. Je třeba hráče hodně povzbuzovat a podporovat. Proto neodmítám na trénincích účast rodičů.

Závěrečná část:

Hra na zklidnění – z kuželů postavíme přibližně 6-7 metrů od startovní čáry

kuželky. Každý hráč má svůj míč a celkem tři pokusy aby pomocí kopu shodil co nejvíce kuželek. Pokud má někdo po třech kopech stejně, rozstřeluje se. Každý z nich dostane jeden pokus navíc.

Následuje závěrečný strečink, který opět vede nějaký hráč. Já ho pouze doplňuji a kontroluji správnost. Nezapomeňme na docházku a zhodnocení tréninku. Po té každý hráč uklidí svůj míč a také pomůže uklidit pomůcky. Během tréninku nezapomínáme na pitný režim!!

Trénink č. 4

Úvodní část:

Mrazík – hráči budou hrát na Mrazíka. Nebude to ale tak jednoduché, při hře musí běhat s míčem, který se snaží mít stále u nohy. Zvolíme jednoho Mrazíka. Koho mrazík chytne, ten zmrzne – zastaví se na místě, a rozkročí nohy. Hráči mohou „zmrzlíky“ vysvobodit tak, že k němu přiběhnou, a dají mu jesličky. Roli Mrazíka střídáme.

Sesbírej co nejvíce terčů – hráči stojí na startovní čáře. Já rozprostřu terče v přiměřené dálce od sebe i od startovní čáry. Na povel všichni hráči vystartují a jejich úkolem je posbírat do nejvíce terčů. Kdo jich posbírá nejvíce, vyhrává. Tato hra je dost jednoduchá, ale děti velice baví, protože jsou v tomto věku dost soutěživí. Hra s přehledem splní účel – rozežře organizmus.

Následuje rozcvička, kterou provádí vybraný hráč. Hlídáme správnost cviků, radíme, případně měníme cviky.

Hlavní část:

V tomto tréninku budeme rozvíjet hlavně střelbu.

- 1) Hráči udělají dva zástupy přibližně 10 metrů od branky. Každý má svůj míč. Po jednom prochází pod točícím se švihadlem a střílí do branky. K tomuto cvičení můžeme přizvat na pomoc rodiče (točení švihadla).
- 2) Hráči jsou stále ve dvou zástupech. Po jednom procházejí dráhu s míčem a po té střílejí. Do dráhy můžeme zařadit slalom, překopávání překážek, obíhání kolem kruhu. Prostě vše, co nás napadne.
- 3) Rozdělíme hráče do týmů po 3-4 hráčích. Každý tým má svou branku a budou hrát hru „tyčku“. Hra se hraje tak, že z vyznačeného místa první hráč vykopává a snaží se trefit tyčku, břevno, nebo spojnici. Tyčka je za 5 bodů, břevno za 10 bodů a spojnice za 15 bodů. Další hráč pokračuje tam, kde se zastavil míč. Nyní však zjednodušíme pravidla. Jakýkoliv dotyk branky je za 1 bod a každý hráč má 5 střel a každý střílí ze stejného místa.
- 4) Hráči se vrátí do dvou zástupů. Po jednom vedou míč, z vyznačeného místa mi přihrájí, já jim přihráji zpět, a střílí z první na branku.
- 5) Dovednostní soutěž – do dálky 4, 6 a 10 metrů od startovní čáry postavíme

malé branky. Pokud nemáme, vytvoříme z kuželů. Děti mají 5 pokusů na to, prostřelit jakoukoliv branku. Nejbližší je za 1 bod, středně vzdálená za 2 body a nejvzdálenější za 3 body. Je na samotných hráčích na jakou branku si věří. Mohou si vybrat sami. Hráč s nejvíce body vyhrává.

- 6) Hráči udělají hlouček přibližně 7 metrů před bránou a zatloukají hřebíky nebo mohou míč jen tak vodit po zemi nebo si přihrávají z pravé nohy na levou, zkrátka vše, co jsme dělali v předchozích trénincích. Podmínkou je nesahat na míč rukama. Já vždy vykřiknu jméno hráče, který se musí rychle vymotat z chumlu, dostat se k vyznačenému bodu, odtud si se mnou narazit a když to půjde, vystřelit z první. Pokud ne, musí si míč nejdříve zpracovat.

Průpravná hra: Budeme hrát klasický fotbal, ovšem na 4 branky a se dvěma míči. Vytvoříme čtvercové hřiště velikosti 10x10 metrů. Na každé straně bude jedna branka. Hřiště je záměrně malé, aby hráči hodně stříleli. Já se do hry mohu zapojit také. Důležité je mluvit na hráče, chválit je, podporovat, pomáhat, pokud si neví rady.

Závěrečná část:

Hra na zklidnění – Král střelců – vytvoříme zástup před brankou a každý postupně střílí a snaží se dát gól. Hraje se formou vyřazování. Pokud hráč co jde přede mnou vstřelí gól, já musím dát gól také, jinak vypadávám ze hry. Pokud nevstřelí gól, potom nemusím dávat, ale mohu, abych ztížil hru ostatním protihráčům. Vyhrává poslední střelec, který nevypadl.

Nezapomeneme na závěrečné protažení, které vede vybraný hráč. Snažíme se vybírat hráče, kteří ještě nebyli. Následuje docházka a hodnocení tréninku.

Během tréninku sledujeme a opravujeme správnou techniku kopu. Nezapomínáme na pravidelné přestávky na pití!!

Trénink č. 5

Úvodní část:

Na rybáře – Vytvoříme čtvercové hřiště o rozměru 5mx5m. Do vyznačeného hřiště umístíme všechny míče a jednoho rybáře. Zbylé děti jsou rybičky, které mají za úkol vzít rybáři nástrahu (míč). Rybář se snaží rybičky chytit tím, že se jich dotkne. Nástrahu rybička vezme tak, že doběhne k míči, a vyběhne s ním z pole. Míč musí mít stále u nohy, nesmí do něj kopat. Koho rybář chytí, sedne si mimo hřiště a povzbuzuje ostatní.

Honička jeden na jednoho – vytvoříme dvě družstva – barevní (bez rozlišováků) a zelení (s rozlišováký). Použijeme středovou lajnu hřiště. Každé družstvo si stoupne na jednu stranu lajny tak, aby stáli jeden proti jednomu a mezi sebou měli prostor tři metry. Když zakřičím barevní, tak barevní honí zelený až po terčíky vyznačenou vzdálenost a naopak. Honičku můžeme obměňovat, děti mohou skákat, plazit se, dělat různá zvířata, cokoliv co nás napadne.

Následuje rozcvička, kterou provádí vybraný hráč. Hlídáme správnost cviků, radíme, případně měníme cviky. Nezapomínáme chválit.

Hlavní část:

V tomto tréninku budeme rozvíjet vedení míče.

- 1) Hráči udělají dva zástupy přibližně 10 metrů od branky. Každý má svůj míč. Po jednom prochází připravenou dráhou. Do dráhy zařadíme slalom, překopávání překážek, obíhání kolem kruhu. Po překonání dráhy následuje přihrávka trenérovi, ten míč vrátí tak, aby dítě muselo míč zpracovat a následné zakončení do brány.
- 2) Na piráty: Hráči-piráti s míčem jsou rozestavěni na svých územích – březích, které ohraničují moře. V moři, cca 10-15m, jsou rozházeny poklady (mety, víčka...) a každý pirát se snaží prokličkovat mořem, získat jeden poklad a nedotknout se míčem ostatních pokladů. Poklady si buď nechává na svém místě, nebo si je nosí v ruce. V moři jsou strážci pokladu – trenéři, rodiče, kteří řízenou aktivitou chytají piráty. Pokud je pirát chycen nesmí na této cestě sebrat další poklad a pokud ho již sebral, musí ho vrátit. Vhodný počet 8 pirátů 2-3 strážci. Varianta, že se smí či nesmí vracet s míčem na břeh, ze

kterého vyběhl. Podvody okamžitě trestat odevzdáním již ulovených pokladů.

- 3) Děti vedou míč ve vymezeném prostoru. Když zvednu zelený rozlišovák, míč vedou pravou nohou, když zvednu červený rozlišovák, míč vedou levou nohou, a když zvednu modrý rozlišovák, míč rolují chodidlem. Děti dávají pozor, aby se nesrazily. Snažíme se odpoutat zrak dítěte od míče na okolí.
- 4) Hráči vytvoří jeden zástup s rovnoměrnými rozestupy. Na začátku nástupu je trenér (lokomotiva) děti jsou vagónky. Trenér vede míč a děti ho napodobují. Toto cvičení jsme již prováděli, proto se nebojíme zapojit složitější cviky – rolování míče, zasekávačky, otočky, projíždíme složitějšími překážkami. Děti se snaží, aby jim míč neutíkal od nohy a správně napodobily trenéra.
- 5) Vytvoříme dva zástupy, které stojí naproti sobě, mezi sebou mají prostor asi 10 metrů. První hráči z každého zástupu vyběhnou zároveň s míčem, obíhají protilehlý zástup, narazí si s dalším hráčem, poté mu přihrává a řadí se na konec zástupu. Při vedení i přihrávce střídáme pravou i levou nohu.

Průpravná hra: Budeme hrát klasický fotbal na dvě brány. Gól ovšem neplatí střelou, ale tak, že hráč provede míč brankou.

Závěrečná část:

Hra na zklidnění – Vítězný pokřik – dnes bude cvičení na zklidnění trochu nevšední. Místo cvičení se naučíme vítězný pokřik. Při pokřiku se chytíme kolem pasu, krku. Snažíme se více a více utužovat kolektiv.

Modrá, bílá, modrá, bílá, to je naše rodná síla.

Fotbal hrajem rádi, jsme tu všichni kamarádi.

Bílák to je naše ves, jako tygr když mám dres.

Cigi ha, cigi he, Bíláčku to prostě jde!

Nezapomeneme na závěrečné protažení, které vede vybraný hráč. Snažíme se vybírat hráče, kteří ještě nebyli. Následuje docházka a hodnocení tréninku.

Během tréninku sledujeme a opravujeme správnou techniku kopu. Nezapomínáme na pravidelné přestávky na pití!!

Trénink č. 6

Úvodní část:

Hned v úvodu tréninku zopakujeme vítězný pokřik. Tím hráče nabudíme, a zároveň jim to pomůže si uvědomit, že už jsou na tréninku. Pomůže jim to více se vžít do tréninku.

Hvězdná brána – Hraje se na jednotlivce. Cílem hráče je zůstat poslední ve hře. V základní verzi existují dva typy zbraní, kterými se mohou hráči vzájemně vyřazovat: tyčová zbraň (fotbalový míč): jeden zásah zabíjí - zakňaktel (papírová koule/tenisák): první zásah omračuje (zasažený hráč počítá nahlas do 5 a během toho se nemůže hýbat), druhý zásah zabíjí (ale pouze hráče, který zrovna počítá do 5) Zabití/vyřazení hráči se odebírají na předem určené mrtvolíště. Se zbraněmi se hráči mohou pohybovat, ale mohou vždy držet pouze jednu. Zbraně jsou na začátku náhodně rozmístěna po území. Počet zbraní závisí na počtu hráčů. Při počtu deseti hráčů hrajeme se dvěma malými míčky a jedním velkým.

Po vstřebání pravidel se dá hra rozšiřovat o různé postavy s různými schopnostmi. Viz hranostaj <https://www.hranostaj.cz/hra3776>

Následuje rozcvička, kterou provádí vybraný hráč. Hlídáme správnost cviků, radíme, případně měníme cviky. Nezapomínáme chválit.

Hlavní část:

V tomto tréninku budeme rozvíjet obcházení soupeře.

- 1) Hráči vytvoří dva zástupy. Zástupy stojí u terčů naproti sobě přibližně 10 metrů. Každý hráč má míč. Na povel trenéra se oba zástupy rozeběhnou s míčem proti sobě a snaží se prokličkovat mezi ostatními hráči a dostat se na místo protilehlého zástupu. Hráč musí kontrolovat míč, dále hlídá, aby se s někým nesrazil, a zároveň si zkouší techniky obcházení soupeře (kličkování).
- 2) Hráči udělají dva zástupy přibližně 10 metrů od branky. Každý má svůj míč. Při tomto cvičení trenér bude dělat obránce. Hráč vede míč a snaží se jakýmkoliv způsobem obejít trenéra a poté jde na bránu a zakončuje střelbou.
- 3) Pokračujeme v prvním cvičení, ale hráči už se budou učit různé techniky obcházení soupeře. Nejdříve hráč vede míč směrem k trenérovi, poté zrychleně naznačí pohyb na jednu stranu, ale míč si kopne na druhou stranu a

jde za ním a zakončuje střelbou.

- 4) V dalším cvičení už to bude složitější. Hráč vede míč směrem k trenérovi, a snaží se ho odhodit. To znamená – míč si přiměřenou silou kopne na jednu stranu od trenéra, oběhne trenéra, dostihne míč a střílí. To samé může udělat, když nasadí trenérovi housličky.
- 5) Hráči vytvoří silově i technicky vyrovnané dvojice. Dvojice si stoupnou čelem k trenérovi, zády do hřiště. Trenér do hřiště vhodí míč a hráč, který je první u míče se stává útočníkem, a druhý obráncem. Útočník má za úkol obejít obránce a vystřelit na bránu. Provádíme různé změny při startu. Hráči sedí, leží (dovolí-li to počasí), klečí, provádí otočku atd.
- 6) Rozmístíme 8 kuželů asi metr od sebe – vytvoříme lajnu. Hráči jsou stále ve vyrovnaných dvojicích. Každý z dvojice stojí na jedné straně lajny. Jeden z nich je útočník a druhý obránce. Útočník má míč. Úkolem útočníka je za pomoci zasekávaček, naznačování, měnění směru a otoček rozhybat obránce a projít určenými metami. Pokud se mu to podaří, má bod. Pokud ho obránce ubrání, má bod obránce. Po jednotlivých kolech si obránce s útočníkem mění role. Můžeme také hrát soutěž o nejlepšího obránce a nejlepšího útočníka, formou vyřazování.

Pozn.: mezi 8 terčíky zvolíme 4 průchozí body, ty označíme jinou barvou

Průpravná hra: Hrajeme klasický fotbal. Každý hráč má pouze tři dotečky. Hráči si musí hodně přihrávat a správně si nabíhat do prostoru.

Závěrečná část:

Hra na zklidnění – Chyt', když hodím - Skupina 6 – 8 hráčů vytvoří kruh čelem dovnitř, mezi sebou mají odstup asi 2 metry. Uvnitř kruhu stojí hráč s míčem. Hráči na obvodu kruhu si spojí ruce za zády. Střední hráč libovolně hází míč po obvodu kruhu a ti mu jej ihned vracejí. Pokud střední hráč míč nehodí a hod pouze naznačí, nesmí hráč své ruce za zády rozpojit. Pokud pohne hráč stojící po obvodu kruhu rukama nebo nechytí míč hozený mezi pasem a hlavou, udělá chybu. Za chybu dostane trestný bod nebo provede změnu postoje například stoj skřižný. Pokud hodí střední hráč nepřesně míč či jej nechytí při vrácení, vymění ho hráč, kterému míč házel.

Nezapomeneme na závěrečné protažení, které vede vybraný hráč. Snažíme se vybírat hráče, kteří ještě nebyli. Následuje docházka a hodnocení tréninku. Na úplném

závěru tréninku s hráči opakujeme vítězný pokřik. Tím se loučíme s tréninkem.

Během tréninku sledujeme a opravujeme správnou techniku kopu.
Nezapomínáme na pravidelné přestávky na pití!!

Trénink č. 7

Úvodní část:

Hned v úvodu tréninku zopakujeme vítězný pokřik. Tím hráče nabudíme, a zároveň jim to pomůže si uvědomit, že už jsou na tréninku. Pomůže jim to více se vžít do tréninku.

Honička třínohých – Rozdělíme hráče do dvojic. V každé dvojici se oba postaví vedle sebe a sváží si šátkem, či švihadlem vnitřní nohu k sobě. Ve vymezeném prostoru se pohybují spojené dvojice. Jedna dvojice má vždy babu a jejím úkolem je chůzí nebo během předat babu jiné dvojici. Stačí plácnutí jednoho z dvojice a celá dvojice má babu.

Chodí pešek okolo – Vybereme Peška. Ostatní děti si sednou s mírným rozestupem na zem do kruhu čelem do středu a zavřou oči. Hra začíná a sedící děti odříkávají: „Chodí pešek okolo, nedívej se na něho. Kdo se na něj koukne, toho Pešek bouchne. Ať je to ten, nebo ten, praští ho Pešek koštětem. Pešek při odříkávání říkadla obchází kolem kruhu. Jakmile děti skončí s říkadlem, Pešek se zastaví a plácne po zádech toho sedícího, kterého má před sebou. Pešek začne rychle utíkat kolem kruhu a plácnuté dítě se ho snaží chytit dřív, než se dostane na zem na jeho místo. Pokud je Pešek rychlejší a dostane se včas na místo, zůstává tam sedět a prohrávající je v dalším kole Peškem.

Následuje rozcvička, kterou provádí vybraný hráč. Hlídáme správnost cviků, radíme, případně měníme cviky. Nezapomínáme chválit.

Hlavní část:

V tomto tréninku budeme rozvíjet odebírání míče.

- 1) Hráči si vytvoří dvojice. Jeden hráč bude bránící, druhý útočící. Útočící hráč se volně pohybuje ve vymezeném prostoru. Bránící hráč zaujímá správné obranné postavení (snížené těžiště, boční postavení). Snaží se svým tělem a pomocí stínování „vykolejit“ útočníka ze směru. Trenéři radí a upravují postavení hráčů. Hráči si pravidelně mění role.
- 2) Hráči již mají vytvořené dvojice. Jeden hráč bude bránící, druhý útočící. Útočící hráč provádí volné vedení míče a bránící hráč zaujímá správné obranné postavení (snížené těžiště, boční postavení, dostatečný odstup od míče) a snaží se využít při odebírání míče svého těla

(natlačení se do protihráče při odebrání míče). Trenéři radí a upravují postavení hráčů. Hráči si pravidelně střídají role.

- 3) Hráči jsou stále ve dvojicích. Jeden Hráč útočí a druhý má za úkol bránit dvě přibližně metrové branku. Úkol útočníka je projít jednou z branek, ne prostřelit míč. Úkol obránce je bránit obě branky. Nesmí chytat rukama. Smí bránit pouze tělem a stínováním.
- 4) Následující cvičení jsme již prováděli v předchozím tréninku, ale více jsme se zaměřovali na útočnou činnost. Radili jsme hráčům, jak projít skrz obránce. Nyní více radíme, jak ubránit branky. Rozmístíme 8 kuželů asi metr od sebe – vytvoříme lajnu. Hráči jsou stále ve vyrovnaných dvojicích. Každý z dvojice stojí na jedné straně lajny. Jeden z nich je útočník a druhý obránce. Útočník má míč. Úkolem útočníka je za pomoci zasekávaček, naznačování, měnění směru a otoček rozhýbat obránce a projít určenými metami. Pokud se mu to podaří, má bod. Pokud ho obránce ubrání, má bod obránce. Po jednotlivých kolech si obránce s útočníkem mění role. Můžeme také hrát soutěž o nejlepšího obránce a nejlepšího útočníka, formou vyřazování.
Pozn.: mezi 8 terčíky zvolíme 4 průchozí body, ty označíme jinou barvou.
- 5) Z terčíků vytvoříme čtverec přibližně 3x3m. Doprostřed umístíme míč. Ve čtverci je jeden obránce, ten má za úkol chránit míč. Okolo stojí dva útočníci, ti mají za úkol odebrat obránci míč, ale nesmí se při tom nechat chytit. Musí tedy spolupracovat a rozhýbat obránce. Obránce musí sledovat oba útočníky.

Průpravná hra: Hrajeme fotbal na jednu branku, která nemá brankáře. Vybereme 3 obránce, ti mají za úkol bránit. Obránce vybíráme ve vhodném poměru k celkovému počtu hráčů (5 útočníků x 3 obránci, 6 útočníků x 4 obránci atd.).

Závěrečná část:

Hra na zklidnění – Na závěr tréninku provedeme uvolňující relaxační cvičení. Děti si lehnou na záda do kruhu hlavami k sobě. Začínáme chechtajícím broučkem (děti leží na zádech a třepou ručičkami a nožičkami a hlasitě se chechtají), který se pomalu uklidňuje, až tiše leží na zádech, poklidně dýchá a slyší, jak po louce jdou cvrčci

(vyslovují cčcčcčcčcč – nejdříve pomalu a postupně zrychlovat), dále slyší koroptve (tktktktktktktk) a čmeláky (ňňňňňňmóóóóó), v dálce jsou slyšet zvony (óóóóóómmmmm). Záleží pouze na naší a hlavně dětí fantazii, co společně potkáme. Při cvičení dbáme na správný nádech nosem. Nevydechujeme příliš dlouho, aby děti postupně nepřidechovaly.

Nezapomeneme na závěrečné protažení, které vede vybraný hráč. Snažíme se vybírat hráče, kteří ještě nebyli. Následuje docházka a hodnocení tréninku. Na úplném závěru tréninku s hráči opakujeme vítězný pokřik. Tím se loučíme s tréninkem.

Nezapomínáme na pravidelné přestávky na pití!!

Trénink č. 8

Úvodní část:

Hned v úvodu tréninku zopakujeme vítězný pokřik. Tím hráče nabudíme, a zároveň jim to pomůže si uvědomit, že už jsou na tréninku. Pomůže jim to více se vžít do tréninku.

Štronzo honička s míčem – Při této honičce každý, kdo dostane babu, se musí proměnit v nehybnou sochu (štronzo). Každého, kdo zůstane stát jako socha, může vysvobodit a vrátit do hry hráč, který je ještě ve hře, tak, že se hráč (socha) předkloní, opře si ruce o kolena (udělá kozu) a druhý hráč ho roznožkou přeskočí. Pro ztížení může mít ještě každý hráč míč, který musí vodit u nohou. Jiného hráče potom osvobodí tak, že mu dá „jesličky“ a následně ho přeskočí.

Slepá lokomotiva – Hra probíhá ve dvojicích. U starších hráčů lze použít šátky, u mladších však kvůli bezpečnosti stačí zavřít oči. Hráči ve dvojici si stoupnou za sebe a zadní hráč chytne kolegu před sebou za ramena. První hráč má zavřené oči (lokomotiva). Druhý hráč ho za ramena řídí a vede po herní ploše. Hrajeme na klasickou babu. Hráči si po nějaké době obměňují role.

Následuje rozcvička, kterou provádí vybraný hráč. Hlídáme správnost cviků, radíme, případně měníme cviky. Nezapomínáme chválit.

Hlavní část:

V tomto tréninku budeme rozvíjet brankářskou činnost. Protože v tomto věku ještě nepěstujeme posty, trénují brankářskou činnost všichni hráči.

- 1) Každý hráč má míč. Vyhodí míč do vzduchu, provede určený cvik a snaží se míč opět chytit dřív, než dopadne na zem.
- 2) Hráči si vytvoří dvojice. Hráči stojí proti sobě a nejrůznějšími způsoby si přihrávají míč do ruky.
- 3) Každý z dvojice má míč. Hráči stojí čelem k sobě na vzdálenosti přibližně 5m. Oba současně hází míč na protějšího hráče a zároveň se snaží míč chytit do ruky. Stejně cvičení provádíme při kopání.
- 4) Dvojice stojí čelem k sobě na vzdálenosti přibližně 5m. Hráči mají rozkročené nohy a střídavě si přihrávají míč pomalu po zemi. Hráč si vždy nechá proběhnout míč mezi nohama, okamžitě provede rychlý obrat a snaží se míč co nejrychleji zachytit rukou.

- 5) Dvojice hráčů stojí přibližně ve vzdálenosti 10m. Hráč bez míče je k přihrávajícímu otočen zády. Hráč přihrává rukou po zemi vlevo nebo vpravo od čekajícího brankáře, který v okamžiku, kdy se míč objeví v jeho zorném poli, reaguje co nejrychleji, vyráží za míčem a chytá jej.
- 6) Hráči vytvoří dva zástupy čelem k bráně. Hráč vede míč slalomem, a střílí na branku. Brankář se snaží snižovat vyběhnutím střelecký úhel. Trenéři radí. Poté co hráč vystřelí, stává se brankářem tak, aby se vystřídali všichni alespoň dvakrát.
- 7) Všichni hráči se pohybují volně přibližně 10m před brankou mezi rozmístěnými překážky. Trenér vždy někoho vyvolá, hráč musí rychle prokličkovat a zaútočit na bránu. Brankář se opět snaží situaci vyhodnotit a zareagovat. Po zakončení si střídají role.

Průpravná hra: Hrajeme fotbal na malých hřištích. Hrajeme 2 na 2. Hráč, který je blíž k vlastní brance, je vždy brankář.

Závěrečná část:

Hra na zklidnění – Na krále – Hráči se pohybují v zástupu za králem. Vedoucí hry představuje krále – pohybuje se (chodí, běhá, skáče, předvádí zvířata, prostě cokoliv ho napadne). Poddaní – ostatní hráči – snaží se v zástupu za králem napodobit jeho pohyby. Když se král otočí, poddaní musí vzdát králi čest předem stanoveným postojem, či polohou (dřep, úklon, leh na břiše apod.) Kdo je nejpomalejší, zkamení na místě.

Nezapomeneme na závěrečné protažení, které vede vybraný hráč. Snažíme se vybírat hráče, kteří ještě nebyli. Následuje docházka a hodnocení tréninku. Na úplném závěru tréninku s hráči opakujeme vítězný pokřik. Tím se loučíme s tréninkem.

Nezapomínáme na pravidelné přestávky na pití!!

Zhodnocení trenérského plánu

Všechny tréninkové jednotky jsem realizoval s hráči mladší přípravky v Bílém Kostele nad Nisou. Nikdy se nemůžeme držet přesného plánu, protože jak jsem brzy zjistil, práce s tak mladou věkovou skupinou je velice náročná. Vždy se objeví okolnosti, které znemožní vaši namáhavou přípravu. Naším úkolem je, být na tyto události co možná nejlépe připravený. Čím více praxe mám, tím více předvídám možné problémy. Při prvních trénincích je velmi důležité získat si důvěru nejen dětí, ale také rodičů. Nikdo nebude posílat své ratolesti k někomu nezodpovědnému. Velmi důležitá je komunikace s rodiči hráčů. Proto provádíme pravidelné schůze. Velmi zajímavé je porovnání trénování přípravků na vesnicích a ve větších klubech, se kterými se setkáváme na turnajích. Trenéři mají k hráčům úplně jiný přístup. Záleží jim na úspěchu, tím nechci říci, že nám ve vesnických klubech ne, ale občas mi přijde, že je pro trenéry větších klubů přednější vlastní uspokojení. Třeba se mýlím, jedno je však jasné. Práci s hráči mají usnadněnou tím, že si mohou vybírat, koho přijmou a koho nikoliv, kdežto na vesnicích to nejde.

V současné době se hodně diskutuje o tom, zda by trenéři dětí neměli mít alespoň pedagogické minimum. To je otázka k zamyšlení. Na jednu stranu souhlasím. Určitě by to mnoha klubům pomohlo. Školení pedagogové by s hráči jistě odvedli skvělou práci, více by věděli, jak na děti. Na druhou stranu, k čemu by nám potom byla licence? A co by se stalo s výbornými trenéry, kteří by z jakéhokoliv důvodu pedagogické minimum neměli, nebo si ho nechtěli dodělat?

Řešením by mohlo být školení již při vytváření trenérské licence „C“. Tuto licenci musí trenéři přípravků tak, jako tak mít. Sice by to už nebyl jen jedno víkendový kurz, ale kdo chce být dobrým trenérem, musí pro to něco udělat.

Závěr

V této práci jsem se zabýval fotbalovým tréninkem žáků mladšího školního věku. Popsal jsem fyzická i psychická specifika tohoto věkového období, která je nutné zohledňovat při sestavování tréninkových jednotek. Díky této práci jsem si uvědomil, v čem práce trenéra vlastně spočívá. Jak důležité je zohledňovat individuální zvláštnosti mladých fotbalistů a podpořit různými prostředky jejich zájem o hru. Nejde nám o vítězství ani o umístění. Naším cílem je především přirozený rozvoj dětí, kterého se snažíme dosáhnout především pomocí her. Jde nám o to, aby děti odcházely z tréninku spokojené, aby si vytvořily pozitivní vztah nejen k fotbalu ale k sportu jako celku. Když jsem s trénováním přípravek začínal, byl jsem bezradný. Existuje spousta knih a příruček o fotbale, ale jen malá část z nich se věnuje této věkové kategorii. Věřím, že tato práce může pozitivně ovlivnit činnost současných trenérů přípravek a mnohým z nich bude vhodným metodickým průvodcem. Toto věkové období je pro vývoj fotbalového hráče stěžejní. Dochází k utváření základních dovedností a návyků, které jsou důležité pro jeho další rozvoj. Uvedené metody práce jsem aplikoval na svých svěřencích a díky pozitivním reakcím je shledávám funkčními.

Seznam použitých zdrojů

Odborná literatura

- [1] Dvořáková, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9
- [2] NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8405-2.
- [3] HELUS, Z. Dítě v osobnostním pojetí. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-888-0
- [4] PRŮCHA, J.; KOŤÁTKOVÁ, S. Předškolní pedagogika. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.
- [5] VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- [6] VALENTA, J. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: AISIS, 2006. ISBN 80-239-4908-X
- [7] WEDLICHOVÁ, I. Vývojová psychologie. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem: PrintActive, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5
- [8] VOTÍK, J. Fotbalová cvičení a hry. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3576-4.
- [9] VOTÍK, J.; ZALABÁK, J. Fotbalový trenér: Základní průvodce tréninkem. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3982-3.

Seznam zdrojů z internetu

[1] Jaký by měl být trenér mládeže? [online]. c2010. [cit. 27. 6. 2016]. Dostupné z: http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=331:jaky-by-ml-byt-trener-mladee&catid=39:fotbalove-pipravky&Itemid=128

Odborné časopisy

[1] Pohyb je život: časopis pro cvičitele a činovníky sportu pro všechny, 2014, roč. 18, č. 3, ISSN neuvedeno.